Daha iyi bir yaşam için

TÜRKİYE

PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES.COM.TR

psychologiestr

"Bütün hayatım sosyal medyada"

7 ADIMDA İÇSEL HUZURU BULUN

+

KADIN KADININ DOSTUDUR

Bebeklerle konuşma sanatı

Diane Kruger

"KENDİMİ OLDUĞUM GİBİ KABUL EDİYORUM"

Ruhsal detoks zamanı

Zihninizi tazeleyin

"HOMO INTERNETICUS"

İnternet evrimi etkiliyor mu?

DOSYA

GERÇEK İLİŞKİLER KURUN

- *Üç egzersizle ilişkisel zekânızı geliştirin*
- *"Zor kişilikler"le baş etmeyi öğrenin*
- *Test: İlişkide baskın rolünüzü tanıyın*



İÇİNDEKİLER
Mart 2018

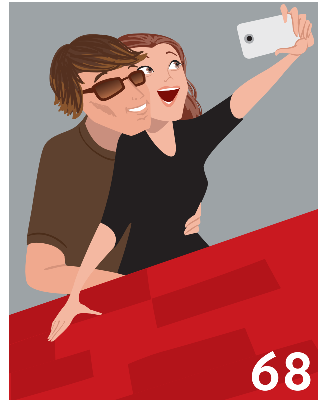




Kapak fotoğrafı: Christopher Patey/ Contour by Getty Images

Psiko-bakış

Odak Noktası



PSYCHOLOGIES

70

Dosya

GERÇEK İLİŞKİLER KURUN

Güzellik & Yaşam Stili



Akıl Defteri

Sağlık, terapiler ve kişisel gelişim



SERBEST KÖŞE

terakki.org.tr

1916 Terakki Mektebi öğretmen ve öğrencileri



1877

Aydınlık bir gelecek düşlediler.

Dünyayı gençler aydınlatsın istediler.

Aydınlığını her çağa taşıyan nesiller yetişiyor.

TERAKKİ

Kendinizi okumaya davetlisiniz!

Her gün yeni bilgilere uyanıyoruz. Asırlardır gelen bilgi külliyatı kendini katlayarak artıyor. Bu yoğunluğa rağmen güvendiğimiz birinden duyduğumuz sözleri, çok da tanımadığımız biriyle ilgili hızla oluşturduğumuz ilk izlenimleri, her yerde işimize yarayacağını düşündüğümüz bilgileri fazla sorgulamadan kabul edebiliyoruz. Hayatımızda kullanabileceğimiz ve kullanmayacağımız bilgileri hızla ayırmamız gerekiyor birbirinden. O yüzden kendimize ait olmayan sesleri kestirmeden kendi düşüncemiz yapabiliyoruz. Mesela babamızdan, dayımızdan, komşumuzdan, televizyondan duyduğumuz bir sözü tekrarlıyoruz bir konuda fikir vermemiz gerektiğinde; "Feminizm erkek düşmanlığıdır", "Çocuğu varsa işe uyum sağlayamaz", "Evrimsel olarak farklıyız"... İşimizi kolaylaştırıyormuş gibi görünen bu kalıplar günün sonunda bizi zincirliyor. Oysa o kalıpların dışında, anlamadığımız pek çok şeyi daha iyi anlamamızı sağlayabilecek bilgiler ve bilgileri anladıkça artacak bir içgörümüz var.

"Benim sorunum değil" diyebildiğimiz durumları insanlığımızın bir sorunu olarak görebilmemiz mümkün değil mi? Kendimizle hiç ilgisi olmadığını düşündüğümüz ve sadece tartışmaları geçiştirmek için sarf ettiğimiz sözcükler iç dünyamızla aramızda mesafeler yaratıyor. İçini öznel bilgimizle dolduramadığımız kavramlar eninde sonunda korku ve öfkeye neden olur. "Üstünlüğü" sahip olduğu bilgide değil de sarf ettiği sözcüklerin şiddetinde gören herkes, zamanla duygularından kopmaya başlar. Özsaygının, sevginin ve empatinin gücünü yitirir. İnsanlıkla kurduğu bağlar zayıflar. Karşısındakine açılan kapılar kapanır.

Sağdan soldan duyduğumuz sözlerle ilerleyemeyiz. Yüzeysellikle çözümleyemeyeceğimiz ve kayıtsız kalamayacağımız konular var.

Öyle görünmese de medeniyeti ilgilendiren temel sorunlar otoritelere bırakılamayacak kadar kişisel. Her birimiz kendimize dönüp insanı insan yapan ortak değerlerle ilgili eksiklerimizi su yüzüne çıkarmalıyız. Şiddet, eşitsizlik, önyargılar üzerinde derinlemesine araştırmak, düşünmek, tartışmak gerekiyor. Her birey kendi sözcüklerini bulmanın sorumluluğunu almalı. "Kendi doğrumuz" başkalarının dudaklarından çıkıp içselleşmesin. Gerçek ilişkiler kurmanın yolu da aslında kendi gerçekliğini bulmak ve ortaya koymakla başlıyor. Kendi duygularımızın gerçeğini kabul edip başkalarını suçlamadan ve başkalarına atıfta bulunmadan karanlık taraflarımızı tanımalıyız. Kim, kim olduğunu gerçekten bilebilir? İnsanın kendi için de bir çaba harcamasını gerektiriyor bu. Kendini keşfetme, inşa etme, yenileme ve koruma duyarlılığımızı kaybetmemenin yolu, yaratıcılığımız ve özgünlüğümüz için kalıplara karşı savaşmaktan geçiyor. Hem de her gün.

Yakın zamanda kaybettiğimiz sevgili hocamız, değerli bilim insanı, yazar Prof. Dr. Engin Geçtan'ın "İnsan Olmak" kitabında yol gösterdiği gibi: "Kendini yaşamak isteyen insan, süreci toplumdan değil, kendisinden başlatır."

Psychologies bu sayısında da duygularınızı tanıyarak iç ve dış dünyanızda bütünlüğü, dengeyi bulmanızı sağlayacak ve hayatı dolu dolu yaşamanıza imkân verecek bilgiler sunuyor. **Okumaya ve gerçekliğinizi aramaya davetlisiniz.**



Deniz Çakmakkaya
Genel Yayın Yönetmeni
denizc@groupmedya.com
@denizcakmakkaya

TÜRKİYE
PSYCHOLOGIES

İMTİYAZ SAHİBİ
Nevzat Çalışkan (Sorumlu)

YAYINCI
Bige Daruga Çalışkan

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Deniz Çakmakkaya
denizc@groupmedya.com

KREATİF DİREKTÖR
Halil Özbayrak halilo@groupmedya.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Zeynep Sipahi zeyneps@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN
Emine Konuk Önbaş eminek@groupmedya.com

KONULAR EDİTÖRÜ
Ceylan Özçapkın ceylano@groupmedya.com

GÜZELLİK VE SAĞLIK EDİTÖRÜ
Gamze Kantarcıoğlu gamzek@groupmedya.com

DANIŞMA KURULU
Türkiye Psikiyatri Derneği Başkanı Prof. Dr. Timuçin Oral, Dr. H. Alp Karaosmanoğlu, Prof. Dr. Uğur Öner, Klinik Psikolog Hakan Kızıltan, Varoluşçu Psikoterapiler Derneği Başkanı Klinik Psikolog Ferhat Jak İçöz

KATKIDA BULUNANLAR
Candan Durusöz Akgün, Çiler Geçici, Nihan Karahan, Büke Tozlu, Özlen Çopuroğlu, İbrahim Akgün, Tuğba Kocaefe, Esra Karagöz, Dilara Adaş, Ayça Sayın, Ekin Nazlı, Serra Akyüz

İNTERNET
DİJİTAL DİREKTÖR
Seda Özcan sedao@groupmedya.com

ONLİNE İÇERİK DİREKTÖRÜ
Yiğit Yeşillik yigity@groupmedya.com

ONLİNE EDİTÖR
Buğra Levent bugral@groupmedya.com

SOSYAL MEDYA YÖNETİCİSİ
Tuğçe Yılmaz tugcey@groupmedya.com

DİJİTAL PROJE YÖNETİCİSİ
Özge Özcan Kurt ozgek@groupmedya.com

ONLİNE REKLAM REZERVASYON
Selim Altınkaynak selima@groupmedya.com

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.

REKLAM GRUP BAŞKANI
Gürhan Gezer gurhang@groupmedya.com

REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCISI
Selim Erem selime@global360medya.com

REKLAM DİREKTÖRLERİ
Edna Levi ednal@global360medya.com
Ayşegül Akbulutlar aysegula@global360medya.com
Alev Zorlutuna alevz@global360medya.com

REKLAM KOORDİNATÖRÜ
Özgür Çokgezen ozgurcg@global360medya.com

REKLAM MÜDÜRÜ
Gökhan Gülsoy gokhang@global360medya.com

EVENT VE PROJELER DİREKTÖRÜ
Ebru Döner ebrud@groupmedya.com

DİJİTAL REKLAM DİREKTÖRÜ
Mine Balkan mineb@groupmedya.com

REZERVASYON MÜDÜRÜ
Ender Parlar enderp@groupmedya.com

REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ
Seyhan Erat seyhane@groupmedya.com

REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ
Mesut Öztürk mesuto@groupmedya.com

ABONE VE GEÇMİŞ SAYILAR
Betül Gökçe betulg@groupmedya.com

BASKI
Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
+90 216 585 90 00
www.turkuvazmatbaacilik.com

DAĞITIM
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Baskı Yeri ve Tarihi: İstanbul, Şubat 2018

Bu dergi Group Psychologies ile yapılan lisans sözleşmesi uyarınca lisans alan Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. tarafından yayınlanmaktadır.

PSYCHOLOGIES TÜRKİYE / YEREL SÜRELİ YAYIN
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
HALASKARGAZİ CAD. NO: 145/4, 34381 ŞİŞLİ, İSTANBUL
TEL: 0212 224 93 30 (PBX) **FAKS:** 0212 224 86 46
E-POSTA: PSYCHOLOGIES@GROUPMEDYA.COM

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
HESAP ADI: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEK. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB. TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61
KURUMSAL ABONELİK FİYATI: ₺14

INTERNATIONAL
Groupe Psychologies 75019 Paris
Yayın müdürü: Arnaud de Saint Simon

PSYCHOLOGIES FRANCE
Genel Yayın Yönetmeni: Laurence Folléa
PSYCHOLOGIES BELGIQUE (2 ÉDITIONS)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne.
Tél. : +32 2 379 29 90.
Yazı İşleri Müdürü: Marie-Christine de Wasseige
Fransızca Genel Yayın Yönetmeni:
Christiane Thiry
Flemenkçe Genel Yayın Yönetmeni: Anne Wisley
Satış Sorumlusu: Manoëlle Sepulchre

PSYCHOLOGIES ROYAUME-UNI
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG.
Tél. : +44 1959 541 444.
Sahibi: Gordon Wright
Genel Müdür: Phil Weeden
Genel Yayın Yönetmeni: Suzy Greaves
PSYCHOLOGIES RUSSIE
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b, Shabolovkaya street, Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 39 10.

Sahibi: Viktor Shkulev
Genel Yayın Yönetmeni: Ksenia Kiseleva
Yazı İşleri Müdürü: Ekaterina Kerova
Satış Sorumlusu: Irina Vasilenko
PSYCHOLOGIES ROUMANIE
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest.
Tél.: +40 21 20 30 800.
Sahibi: Mihnea Vasiliu
Genel Yayın Yönetmeni: Iuliana Alexa
Reklam Sorumlusu: Monica Pop

TERAPÖTİK POSTA

Sorularınız



Mia Medina
Uzman Klinik Psikolog, Öğretim Görevlisi

BİZE YAZIN

Her ay bize gelenler arasından seçilmiş mesajlardan bölümler yayımlıyor ve sorularınızı cevaplıyoruz. Aile ilişkileri, iş hayatındaki zorluklar, cinsel problemler, gündelik hayatla ilgili sorularınızı bize yazabilirsiniz.
Psyposta@groupmedya.com

"Eşim benden uzaklaştı ve evden ayrıldı ama boşanmak da istemiyor, hayatıma nasıl devam edeceğimi bilemiyorum."

Eşimle üç senedir evliyiz, ancak bir yıl kadar önce onun benden uzaklaştığını hissettim. İlk başta işlerini bahane ederek uzun ayrılıklar yarattı, altı ay önce de düşünmek için zaman istediğini ve bu süreçte benimle yaşamak istemediğini öne sürerek evden ayrıldı. Altı aydır sınırlı iletişim kuruyoruz ama boşanmak da istemiyor. Sürüncemede kaldım. İşime konsantre olamıyorum, uyuyamıyorum, yaptığım hiçbir şeyden zevk alamıyorum. Ne yapmalıyım? *Arda, İstanbul*

İlişkide bu gibi ciddi problemler ve ayrılık her zaman çok acı verir ama sanki senin şu anda en büyük sorunun içinde bulunduğun belirsizlik, senin deyişinle "sürünceme" hali. Anladığım kadarıyla eşine karşı hâlâ bir şeyler hissediyorsun; en azından ilişkiyi sürdürmek için çaba göstermeye niyetlisin. Bu sebeple de, onun duygularının değişmesini umut ediyor, en azından net bir karar vermesini bekliyorsun. Tabii bu da hem ikinizin arasında hem de senin kişisel hayatında seni tamamen edilgen ve çaresiz kılan bir dinamik yaratıyor. Bu duruşu değiştirmek ilk etapta çok zor da olsa, orta ve uzun vadede sana iyi gelecektir. **Eşinden ilişkinizi yeniden inşa etmek yönünde bir adım talep edebilirsin; örneğin çift terapisine gitmek ya da eve dönme ihtimalini konuşmak gibi.** Bu yönde herhangi bir adım atamıyor, yani sebebi ne olursa olsun ilişkinize hiçbir yatırım yapamıyorsa, belki o noktada sen bu ilişkinin içinde olmak istemediğine karar verip bitirme sürecini başlatabilirsin. Bu tabii ki zor ve acılı bir süreç olacaktır, ancak hayatına nasıl devam edeceğin konusunda bir açıklık ve dolayısıyla bir rahatlama ve umut da getirecektir. Eğer eşinin her türlü adımı reddetmesine rağmen ilişkiyi sonlandırma yönünde bir şey yapamıyorsan, bunun sebeplerini de araştırmak isterdim. **Hayatını arafta sürdürmeye zorlayan bir durumu bırakamamanın senin için farklı anlamları olabilir mi?** Son olarak da, yaşadığın bu zor durum depresif bir süreci tetiklemiş gibi anlıyorum. Böyle bir dönemde konsantrasyon ve uyku sorunları yaşaman, hayattan zevk alamaman normal; ancak bu süreç kendi içinde de bir kısırdöngü oluşturup seni paralize edebilir, ilişkin ve kendin için sağlıklı kararlar vermeni ve aksiyon almanı engelleyebilir. Şu anda bir terapi sürecine başlamak, hem ilişkini ve kendini anlamak hem de bu depresif süreçte destek olmak açısından sana iyi gelecektir.

"Hayatım yolunda gibi ama hayallerimi gerçekleştiremediğim için mutsuzum."

Beş senedir yönetici asistanı olarak çalışıyorum. Geçen sene de nişanlandım. Hayatım bana çok yavan, renksiz ve sıkıcı geliyor. Küçükken, olmak istediğim kadının hayallerini kurardım. Şimdi bakıyorum da, hem görüntüm hem de yaşam stilim bu hayallerden çok uzak. Bu umutsuzluğu nasıl yenebilirim? *Mirel, İzmir*

Sadece temel ihtiyaçlarının karşılanmasıyla yetinmeyip daha zengin ve dolgun bir yaşam istemen güzel ve önemli bir şey. Ancak esas kritik ve yanıltıcı olabilecek nokta, bu canlılığı nerede ve ne şekilde aradığın. Profesyonel ve kişisel deneyimimden yüzlerce örneğe dayanarak söyleyebilirim ki, **dışardan son derece heyecanlı ve renkli görünen hikâyelerin kahramanları, yaşantılarını son derece cansız ve monoton bir şekilde deneyimleyebiliyor.** Bazen de, başkasına sıradan ve renksiz görünen hayatlar, kişiler tarafından oldukça derin ve canlı olarak yaşantılanıyordur. Günümüzde sosyal medya "mutlu" ve "renkli" hayat kavramlarıyla ilgili yanlış algıları iyice besliyor. Bu sebeple, sosyal medyada uzun zaman geçirmek, kendi hayatını gerçek olmayan imgelerle kıyaslayıp bir umutsuzluk döngüsünde kaybolmana sebep olacaktır. Sosyal medyaya yansıtılanlar hepimizin zihninde birtakım mutluluk standartları geliştirdi: Güzel olmak, şık giyinmek, ilginç yerlere seyahat etmek, "aşkı bulmak" gibi. Bunlar tabii ki güzel şeyler, ancak seçme fotoğraflarla dışarıya gösterilenler, kişilerin karmaşık ve çok katmanlı gerçek yaşam deneyimlerini asla yansıtamaz. **Bunun yerine, bahsettiğin "küçükken olmak istediğin kadını" daha derinden tanımaya çalışabilir miyiz?** Bu nasıl bir kadındı? Nelere sahipti? Belki o hayalleri bire bir yaratman imkânsız ancak hâlâ erişebileceğin öğeleri olabilir mi? Tabii bu yolda, hayatında bazı değişiklikler yapman da gerekebilir. Bu, iş hayatında veya ilişkinde köklü bir değişim de olabilir; gitmek istediğin bir yere seyahat etmek, hayatına canlılık getirebilecek bir hobi edinmek, fiziğine daha çok özen göstermek veya seni daha çok besleyen arkadaşlıklara yatırım yapmak gibi ufak yeniliklerle de hayatına yavaş yavaş renk ve canlılık gelebilir.

“Kızımın hayata dair birçok korkusu var ve bununla nasıl başa çıkacağımı bilmiyorum.”

Beş yaşında bir kızım var, hep korkuları olan bir çocuktu ancak anaokuluna başladığından beri davranışları da çok değişti. Geceleri ben yanında olmadan uyuyamıyor, her sabah okula giderken onu kaçta almaya geleceğimi belki yüz defa soruyor. Aynı şekilde, benim ölmeyeceğime ya da kendisi hastalanınca iyi olacağına dair durmaksızın güvence istiyor. Aynı şeyi tekrarlamaktan bir süre sonra sabrım taşıyor, ona sinirlenip sesimi yükseltiyorum, sonra da büyük suçluluk hissediyorum. Ona nasıl yardımcı olabilirim?
Sibel, İstanbul

Anladığım kadarıyla kızın yoğun bir kaygıyla mücadele ediyor ve bu her kaygı sorunu gibi mantıklı açıklamalarla dindirilemediği için hepinizi çaresizliğe sürüklüyor. Halihazırda anksiyeteye eğilimi olan çocuklarda anaokuluna başlamak gibi büyük değişiklikler, anneden ayrılma kaygısının yanı sıra kendisinin veya bakım verenlerinin ölmesi/yok olması gibi derin korkuları da tetikleyebilir. Bilinmezlik (“Annemin ne zaman geleceğini bilmiyorum, ya gelmezse?”), kırılganlık (“Ya annem yok olur ve ben yapayalnız ve korunmasız kalırsam?”) ve en nihayetinde yok olma düşüncelerinin yarattığı endişe ve korku bazen karın ağrısı, mide bulantısı, ishal gibi fiziksel sorunlara dahi yol açabilir. Bu korkunç hislerle baş etmek için çocukların tek bildiği yol dışardan teskinledir. Ancak dediğim gibi, bu kaygı mantıklı ve düşünsel bir süreç olmadığı için, senden gelen teskin sadece kısa vadede rahatlama sağlar; yatıştırıcı etkisi bazen birkaç saniyede geçer ve kızın sürekli daha fazlasına ihtiyaç duyar.
Büyük ihtimalle, bu teskin ve hatırlatmaların onu uzun vadede rahatlatmadığını bilmene rağmen, onu anlık da olsa yatıştıran bir şeyden de kızını yoksun bırakmak istemiyorsun. Öncelikle, bitmeyen soruları ve teskin taleplerini, yaşadığı derin endişe ve korkunun ifadeleri olarak algılayıp bunu hatırlamak, kendi sinir ve sabırsızlığını yönetmene yardımcı olabilir. Bazen bu obsesif sorularının altında yatan zor hisleri ona şefkatli bir şekilde aynalamak da iyi gelebilir. “Sanki şu anda çok korkuyorsun/endişelisin” diyebilirsin. Sonra da zihnini bu acılı duygu ve düşünce döngüsünden farklı bir yere odaklamasına yardımcı olabilirsin. Onu kelime oyunları ya da puzzle gibi zihni meşgul edecek bir uğraşa yönlendirebileceğin gibi, bazen onunla birlikte basit nefes egzersizleri yapmak da işe yarayabilir.
Son olarak da, çocukların çevredeki yetişkinlerin, özellikle de ebeveynlerinin duygularından büyük ölçüde etkilendiğini hatırlatmakta fayda var. Sen ya da eşin de sıkça kaygılanan kişilerseniz, bunu göstermeseniz de kızın bunu farkında bile olmadan içselleştirecektir. Böyle bir yatkınlığı olan varsa, onun da kendi kaygı ve korkularıyla yüzleşmesi bu noktada kızına iyi gelecektir.

“Çocuk sahibi olmak gibi bir arzum yok şimdilik ama ileride pişman olmaktan korkuyorum.”

36 yaşındayım ve beş senedir evliyim. Eşimle bazı sorunlarımız var ancak ikimiz de evliliğimizi sürdürmeyi hedefliyoruz. Çocuk sahibi olma konusu kafamı kurcalıyor. Hem doktorum hem de çevremdeki herkes daha fazla beklememem gerektiğini söylüyor. Ancak ben bu konuda tereddütteyim. Şu anda çocuk sahibi olmak gibi bir arzum olmadığına eminim ancak ilerde isteyip yapamazsam pişmanlık duymaktan korkuyorum. Doğru karara nasıl ulaşabilirim? *Seher, İstanbul*

Belki de hayattaki en büyük ve önemli karardan bahsediyorsun. Böyle özel ve geri dönüşü olmayan bir konuda herhangi bir insanın “doğru karar”ı bilmesi tabii ki mümkün değil. Ancak kararını etkileyebilecek faktörleri araştırıp anlamaya çalışman önemli. Bir insanı dünyaya getirip onun gelişimini üstlenmek büyülü bir deneyim, kutsal bir görev ve aynı zamanda akıl almaz bir sorumluluk, bir yük. Bu yüzden de böyle bir şeye karar vermek de tamamıyla rasyonel ya da pragmatik bir süreç olamaz. Bu, en nihayetinde evrimsel ve içgüdüsel bir süreçtir. **Bazı kadınlar için annelik güdüsü başka her türlü hedefin önüne geçer, dolayısıyla anne olmak doğal ve içten gelen bir seçimdir.** Ancak bazı kadınlar için, özellikle günümüzde bu kadar farklı hayat stili mevcutken, anne rolünü üstlenmek doğal bir öncelik olmayabilir.
“Şu anda çocuk sahibi olmak gibi bir arzum yok” demişsin. Böyle bir kararı vermek için önünde ne yazık ki kısıtlı bir süre olduğunu da bildiğin için, şu noktada bu beyanının ne anlama geldiğini iyice anlamaya çalışmanı öneririm. Öncelikle, anne olmak senin için ne gibi anlamlar içeriyor, nasıl çağrışımlar yapıyor? Çocuk sahibi olmakla ilgili en büyük endişen/korkun nedir? (Annelikte “başarısız” olmak, özgürlüğünün kısıtlanması, evliliğinin kötü etkilenmesi, kariyerinde ileri gidememek vs.) Şu anda ilişkinle ilgili ne gibi endişelerin var? **Eşinle birlikte çocuk sahibi olmak sana nasıl geliyor? Bunlar kendi kendine sorup cevaplarını derinine araştırabileceğin bazı sorular.**

Etkileşim

ÇEVRİMİÇİ



FACEBOOK
@PsychologiesTurkiye

PSYCHOLOGIES.COM.TR

Mutlu işyerleri yaratmak mümkün

Psychologies daha mutlu iş ortamları yaratmak için iş dünyasına çağrı yapıyor.

Hem yöneticilerin çalışanlarına karşı hem de çalışanların işyerine karşı iyilik haline özen gösterilmesi gerektiğini düşünüyoruz. İş ortaklarımız ve sosyal partnerlerimizle beraber sürdürülebilir bir iyilik hali için somut, gerçekçi eylemlerle düzenli bir ilerleme sağlayabilmek için derinlemesine düşünmeli ve yapıcı diyaloglar kurmalıyız. İşyerinde insan varlığına verdiğiniz önemi göstermek için şirket olarak internet sitemiz üzerinden çağrımızı imzalayabilir ve Psychologies Kurumsal Eğitimleriyle ilgili bilgi alabilirsiniz.



TWITTER
@psychologies_TR
Psychologies yazılarıyla ilgili yorumlarınızı bizimle paylaşın.



Her ay @psychologiestr ile paylaştığınız fotoğraflar arasından seçtiklerimizi yayımlıyoruz.



@sudeliciouss
Günaydın, bu sabah bana böğürtlenli smoothie ve @psychologiestr eşlik ediyor. Hiçbir yere gitmek zorunda olmamak, bütün gün evde dinlenecek olmak o kadar güzel bir şey ki...



@ psk.oykuozevin
Gripseniz sıcacık bir fincan kış çayı ve en sevdiğiniz dergiyle iyileşebilirsiniz bence.



DENTISTE' PLUS WHITE



Dentiste Nighttime Herbapeutic Diş Macunu

İlk kullanımdan itibaren
%93 kullanıcı memnuniyeti



AĞIZ KOKUSU SİZİ SEVDİKLERİNİZDEN UZAK TUTMASIN

DENTİSTE' NİGHTTIME diş macunu içeriğindeki 14 doğal bitki özütü sayesinde, gece boyunca ağızda oluşan kötü kokuyu engellemeye yardımcı olur.**
Sabahları ferah bir nefes ile uyanmanızı sağlar

*(Product Consept & Product Test. Infosearch Marketing Research And Consultancy, December 2004)
**(Ellead Skin & Bio Research Lab. Clinical evaluation of the efficacy of Dentiste' Plus White Toothpaste in improving halitosis, October 2016)

instagram.com/dentisteturkiye facebook.com/Dentiste Türkiye twitter.com/Dentiste Türkiye

Diane Kruger

“Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum”

GETTY IMAGE TÜRKİYE / AMANDA EDWARDS / CONTRIBUTOR

DIANE KRUGER

Hikâyesi rüya gibi görünse de aslında oldukça hüzünlü. Model ve komedyen olmak için, Almanya'da doğup büyüdüğü kasabayı 13 yaşında terk ediyor. Büyüleyici güzellikteki genç kadın, babası tarafından ilgi görmüyor, aşkta kaybediyor. Sonunda kamera ve psikanaliz sayesinde ayağa kalkabiliyor. Diane Kruger uzun zaman hep drama rollerini tercih etti. Kendi "mükemmel planı" sayesinde artık komedilerde de rol alabiliyor. Bu cesur kadın, ciddiye alınmamaktan artık korkmuyor. Geçmiş ilişkilerinde "inanılmaz hayal kırıklıkları" yaşadığı için artık bazı şeyleri kesinlikle kabullenmediğini açıkça ifade eden Kruger, Paramparça'daki rolüyle Cannes Film Festivalinde en iyi kadın oyuncu ödülünü aldı.

Röportaj: Anne Laure Gannac
Çeviri: Ceylan Özçapkın

Diane Kruger

Divan

Hafif kırışmış düz beyaz tişörtü ve siyah beyzbol şapkasıyla hiç dikkat çekmeden sandalyesine gömülmüş şekilde oturuyor. Dışarıdan bakınca kesinlikle yalnız kalmak isteyen ve yanına kimseyi yaklaştırmayacak bir kişi imajı çiziyor. Bembeyaz teni tamamen makyajsız ve Fransız-Amerikalıya benzeyen Alman güzelin gözlerinde endişe ve şüphe var. Yoksa soğukluk demek daha mı uygun olur? Böyle düşünmeme şaşırıyor ve hafif gülümsüyor: "Çok da güler yüzlü sayılmam ama ilerleyen dakikalarda gevşeyeceğimi düşünüyorum. Yani, umarım!" Yüzü ve bakışları küçük bir kız gibi, sesiyse alçak çıkıyor. Taşıyarak büyüdüğü alçakgönüllülük ve kararlılık zırhı, belki de ona biraz fazla yoğun bir duygusallık katıyor. Yıllar içinde ağırbaşlılık kazanmış ama kendini ifade etmeye son derece hazır. Kendinden bahsetme şekli, bunu destekler nitelikte.

En baştan başlayalım. Nasıl bir çocuktunuz?
Daha çok içime kapanıktım, korku ve öfke doluydum. Ailevi durumumuz beni çok rahatsız ediyordu. Babam alkolikti. Hâlâ da öyle. Evde tamamen kaos ortamı hâkimdi. Erkek kardeşim için de olaylar acı vericiydi ve kendimi ondan sorumlu hissediyordum. İki bin nüfuslu bir kasabada yaşıyorduk ve kendimi çok korunmasız hissediyordum. Sebebini bilmeden, kendimi diğer kızlardan hep farklı hissediyordum. Ne olduğunu bilmiyordum, tek bildiğim sadece orada olmak istemediğimdi.

Sonra sizin için bir tutkuya dönüşen dansla tanıştınız...
En başta bu benim için bir tutku değildi. Annem beni dansa yazdırdığında çok küçüktüm. Ama çok çabuk sevdim, çünkü öfkemin dans ve bale sayesinde hafiflediğini gördüm. Bütün olumsuzluklar içinde hoşuma giden bir aktivite bulmuş olmaktan memnundum. Dansın tutkuya dönüşmesi, 10 yaşındayken ilk defa sahneye çıkmamdan sonra oldu. İzlenmek ve seçilmiş olmak güzel bir duyguydu, kendimi tanınmış biri gibi hissettim. Sahne üzerinde her şey daha anlamlıydı; yaşadığım ve yaşamak zorunda kalacağım hayattan farklı bir yola sapabiliyordum. Kendi gerçekliğimden kaçabiliyordum. Ama herkesin vücudu yüksek yoğunluklu figürleri gerçekleştirmeye elverişli değildir ve ben de zamanla, yoğun antrenman yapmama rağmen, buna fazla uygun olmadığımı fark ettim.

Bunu fark ettiğinizde, neler hissettiniz?
Asla bir yıldız olamayacağımı kabullenmek çok zor oldu ve benim için sahnenin derinliklerinde, bir köşede dans etmek söz konusu bile olamazdı. Hep en görünen olabilmek için ısrar ettim. Ve bir gün sakatlanınca, dansı bırakmak zorunda kaldım. Tam bir felaketti! Sadece bütün enerjimi ve umutlarımı odakladığım dansın bir başarısızlık olması değil, aynı zamanda eski hayatıma geri dönecek olmam benim için hayal kırıklığı oldu. Bu arada annem ve babam boşanmıştı; evdeki hava biraz rahatlamıştı. Ama okula gidip ileride annemin istediği gibi muhasebeci olmak istemiyordum. Kendimi olmam gereken yerde, olmam gereken durumda hissetmiyordum. Gerçekten depresifti.

Sizi ayakta tutan neydi?
Şans! 16 yaşındayken, Paris'teki Elite France model ajansı beni deneme çekimleri için çağırdığında, uçağa bindim. Artık geri dönmeyeceğimi biliyordum. Annem bana Paris'teki balayında hamile kalmış. Bu yüzden evimizin her yerinde annemin çok sevdiği Paris fotoğrafları vardı. Ben de her zaman Fransa'ya gitme hayali kurardım.

O yaşta güzelliğinizin farkında mıydınız?
Hayır, fiziksel görünüş bizde pek kafaya takılan

> "Kendi hayatımdan daha güzel bir rol oynamamamaya karar verdim."



şeyler değildi, başka sorunlarımız vardı. Hatta bunun dansta bile bir önemi yoktur, disiplin hep önde gelir. Tabii ki 14-15 yaşlarındayken, erkeklerin bana olan bakışlarının farkındaydım ama hayatımı bundan kazanacak kadar da güzel olduğumu düşünmüyordum. Dans için Londra'ya gitmeden önce hiç büyük şehir görmemiştim ve kasabada büyüyen birisi olarak Claudia Schiffer isminin benim için uzaylıdan bir farkı yoktu.

Modellik size neler öğretti?

Modellik gerçekten garip bir meslektir. Modelliğe yeni başlayan her kız gibi ben de daha çocuk yaştaydım, uzaktan geliyordum, bilgisiz ve deneyimsizdim, kendimi bir anda yetişkinlerin dünyasında bulmuştum. İki katım yaşındaki adamlar için bir ava dönüşmüştüm. İnsanın sahip olduğu güç çok garip bir şekilde değişebiliyor. O zamana kadar annem hep akşam 10'dan önce evde olmamı söylerdi. Ama bir anda, her gece sabahlara kadar kulüplerde gezmeye başlamıştım. İlk başlarda büyümem ve gücümün farkında olmam için faydalı oldu. Ama kafanız biraz çalışıyorsa, sadece güzelliğiniz için oralarda istendiğinizi çabuk idrak ediyorsunuz. Üstelik seçimlerinizde özgür davranamıyorsunuz; size söylenen elbiseleri giyiyorsunuz ki bazen hepsi birbirinden çirkin olabiliyor ve sizden istenen pozları veriyorsunuz. Açık konuşmak gerekirse, bu gerçekten de can sıkıcı! En azından ben, 20 yaşında bundan sıkılmıştım. '60'lı yıllar tekrar moda olduğunda, kendi kendime "Artık ben yokum" dedim (Gülüyor).

Aslında kendinizi pek özgür hissetmiyordunuz, değil mi?

Evet. Özgürlüğü, tüm bunlardan vazgeçip Paris'te tiyatroya başladığımda buldum. Eğitim programındaki tek yabancı bendim ve Fransızcam kötüydü ama ilk provam için sahneye çıktığımda emindim, olmam gereken yerdeydim.

Aslında bu cesurca bir hareket. İyi bir modellik kariyerine sahipken kendinizi kolaylıkla kaptırabilirdiniz...

Annem işi bıraktığımı öğrenince, deli olduğumu söyledi! Ama ben kaybedecek bir şeyim olmadığını hissediyordum. O dönemki erkek arkadaşım kalbimi kırmıştı ve modellik hayatı artık beni mutlu etmeye yetmiyordu. Özellikle cesur olduğumu düşünmüyorum, sadece kendimi >>

>> kandırmayı sevmiyorum. Benim ruh halim hemen yüzüme vurur. Üstelik iyi bir karar verdiğimi kısa bir süre sonra anladım. Tiyatroya başladığım dönem hayatımın en güzel yıllarıydı. Okulu 15 yaşında bıraktığım için öğrenciliği tam olarak yaşayamamıştım ama tiyatro eğitiminde bunu yaşayabiliyordum. Sınıf arkadaşlarım vardı, sigara içmeye başlamıştım, kafelerde oturup şarap içiyorduk... Tam hayal ettiğim Parizyen hayatı yaşıyordum!

Erkek kardeşinizi geride bıraktığınız için pişmanlık duyuyor muydunuz?
Evet. Eğer onu Fransa'ya, yanıma alsaydım, nasıl bir hayatı olacağını bugün hâlâ düşünürüm ama artık kendi hayatını kurdu. Hiç ayrılmadığı kasabamızda evlendi ve bahçeli bir evi oldu. Hayatlarımız artık o kadar farklı ki iletişim kurmakta zorlandığımız zamanlar oluyor. Ama mutlu görünüyor, eşi de muhteşem bir kadın.

Babanızla ilişkiniz nasıl?
13 yaşından beri onunla görüşmüyorum. Bir kere 16 yaşında gördüm, o kadar.

Size yaşattığı çocukluk yüzünden onu affetmediniz mi?
Tabii yıllar geçtikçe yaşadıklarımın tamamının onun suçu olmadığını kabul ettim, bu kadar basit olamaz. Bir dönem, "Truva" filmi çıkmadan önce, onunla görüşmeye yeltendim ama o, benim bebeklik fotoğraflarımı Alman basınına sattı. Sonra onunla görüşmenin imkânsız olduğunu, bunu yapamayacağımı anladım. Dibe vurdu ve o zamandan beri hayatını düzeltemedi. Artık bizim için çok geç.

DIANE'NİN ÜÇ FARKLI HAYATI

Bilgisayarcı bir baba ve muhasebeci bir annenin kızı olarak 1976 yılında Almanya'nın Algermissen kasabasında doğan Diane Heidkrüger, hayatını Los Angeles ve Paris arasında geçireceğini öngörmemişti. 13 yaşından 15 yaşına kadar Londra'daki Royal Ballet School'da dans ve bale eğitimi aldı. Dizindeki sakatlık sonrası kasabasına geri dönmek zorunda kaldı. Elite France modellik ajansı tarafından keşfedilince, Paris'e yerleşti ve 16 yaşında modelliğe başladı. Dört yıl sonra Paris'teki tiyatro okulu Cours Florent'a yazılarak sahne eğitimine başladı. 2002 yılında Guillaume Canet'nin senaryosunu yazdığı "Mon Idole" adlı filmde ilk rolünü aldı. Canet ile evlendi, fakat 2006 yılında boşandılar. Art arda teklifler alan Kruger, düşük bütçeli Fransız filmlerinin yanı sıra "Truva" ve Quentin Tarantino'nun yönettiği "Soysuzlar Çetesi" gibi büyük prodüksiyonlarda da rol aldı. Başrolde olduğu son film, Fatih Akın'ın yönetmenliğindeki, 2017 yapımı "Paramparça" ülkemizde de vizyona girdi.

"Yalnızlığa fazla düşkün olduğumu keşfettim."

Tüm bunları yaşıyor olmak zor olmalı.
Sanırım bunun acısını uzun süre sevgililerimden çıkarttım (Gülüyor).

Nasıl yaptınız bunu?
Babamla olan ilişkim, erkeklere karşı kendimi korumaya almama sebep oldu. Hâlâ erkeklere zor güvenirim, profesyonel anlamda bile. Bir erkeğin beni hafife almasına, konuyu anlamıyormuşum gibi konuşmasına tahammül edemiyorum. Bu sanırım babamdan kaynaklanıyor; çünkü hastalığı yüzünden annem, kardeşim ve benimle resmen dalga geçiyordu. Hiçbir zaman değişmeye çalışmadı ve başkalarına karşı bu kadar kayıtsız olma haline dayanamıyorum. Bu, bütün ilişkilerime yansıdı. Ben ciddiye alınmak istiyorum. İlişkilerimde saygı bekliyorum.

Size saygı duyulmasını kolayca sağlayabiliyor musunuz?
Evet! Hatta belki biraz fazla (Gülüyor)! Hatta gitgide kendimi daha çok ifade edebiliyorum; sanırım başarı sayesinde kendime daha fazla güveniyorum. Ve hâlâ biraz erkek egemen olan sinema dünyasında kadın-erkek eşitliğine saygı duyulması gerektiğini hissediyorum.

Guillaume Canet ile neden bu kadar genç ve çabuk evlendiğinizi düşündünüz mü?
Tam olarak söylediğiniz gibi, genç olduğumuz için! Gençtik ve birbirimizi seviyorduk, hayatımız çok romantikti...

Aldığınız Katolik eğitim sizi bu evliliğe itmiş olabilir mi?
Hayır! Katolik bir okulda, rahibelerle eğitim aldığım doğru ama bütün bu din dayatmaları bende işe yaramadı. Saçma buluyordum, çünkü inanmıyordum. Ben realist bir insanım ama yine de inançlı insanların tutkusu beni büyülüyor. Fakat



benim ruhani yanım sanırım yalnız kaldığımda, kendimle yüzleştiğim zamanlarda, hayatımı sorguladığımda ortaya çıkıyor. Örneğin bir kiliseye girdiğimde veya tek başıma seyahate çıktığımda...

Çok sık yalnız seyahat ediyor musunuz?
Evet, tek başıma veya yanımda sadece bir kişiyle seyahat etmeyi çok severim. Bundan yıllar önce sırt çantamla Çin'i gezdim. O yolculuğumun çok iyi bir deneyim olduğunu söyleyemem ama seyahatlerden her geri dönüşümde, hayatıma ve sevdiklerime daha çok bağlanıyorum. Psikanaliz esnasında, yalnızlığa fazla düşkün olduğumu keşfettim. İnsanlarla daha fazla zaman geçirmem gerektiğini biliyorum, fakat bunun düşüncesi bile beni rahatsız ediyor.

Uzun zamandır psikanalize gidiyor musunuz?
2008'den beri gidiyorum ve buna bayılıyorum!

Bu konuda ne kadar da heyecanlısınız!
Evet, bu benim Amerikalı tarafım, orada bu konular çok rahat konuşulur. Ben terapiyi herkese tavsiye ediyorum. En azından, psikanaliz sayesinde daha kesin kararlar verebildiğimi fark ediyorum.

Biraz detay verebilir misiniz?
Daha gençken kendimden beklentilerim devasa denebilecek boyuttaydı. Annemi hayal kırıklığına uğratmamam ve babamın yaptığı hataları yapmamam gerektiğini düşünüyordum. Kardeşime karşı da aynı şekilde hissediyordum. Kendimi ailemden sorumlu hissediyordum ki gerçekten bir dönem maddi olarak da onlardan sorumluydum. Aslında yetişkin rolüne çok erken büründüm ama işin aslı yetişkinliğe erişmem gerçekten uzun zaman aldı. Yeni yeni büyüdüm denebilir. Kendi başımın çaresine artık bakabildiğimi hissediyorum. Başkalarını kurtarmaya çalışmıyorum, hemşirelik yapmaya son verdim.

İlişkilerinizde de durum böyle miydi?
Evet, zayıf veya tam tersine çok güçlü erkekleri arıyordum ama ilişkide onlarla aynı seviyeye geldiğim anda soğuyordum. Aslında sevginin basit de olabileceğini anlamam uzun sürdü. Basit olmadığı zamanlarda ise, benim uzun zaman yaptığım gibi kaçmadan, zorluklar birlikte aşılabilir.

İtici gücünüz nedir?
Sanırım hâlâ keşif aşamasındayım ama ne pahasına olursa olsun bunun üzerine gitmiyorum. Özellikle psikanaliz sayesinde, kendi hayatımdan daha güzel bir rol oynamamaya karar verdim. Artık kariyer odaklı düşünmüyorum; hâlâ hırslıyım ama eskisi kadar yoğun değil. Örneğin eskiden komedi yapımlarında oynamayı tercih etmezdim, çünkü o her zamanki saygı duyulmama, ciddiye alınmama korkusu beni engellerdi. Artık bu benim için bir sorun değil.

Ailenizin, özellikle de annenizin gözünde ciddiye alınmama korkunuz da geçti mi?
Annem benim için artık endişe duymuyor ama yine de ne yaptığımı tam olarak anlayabiliyor mu, emin değilim. Bununla ilgili bir anım var. Birkaç sene önce onu Paris'e, bir film çekimime getirdim. Biliyorsunuz ki aynı sahne farklı açılardan birkaç defa çekilir. Annem "Ne kadar güzel, harikasın" demek yerine yanıma geldi ve şöyle dedi: "Neden böyle yapıyorsun? Neden bir türlü beceremiyorsun ve baştan başlıyorsun?" Bu tam annemin vereceği bir tepki (Gülüyor)!

Kendinizden beklentinizi şimdi daha iyi anlıyorum...
Artık bu yönüm daha esnek. Hem kendimi olduğum gibi kabul ediyorum hem de başkalarına hoşgörülü yaklaşabiliyorum.

Doğduğunuz kasabaya hiç gidiyor musunuz?
Bazen büyükbabamı görmeye gidiyorum. Çocukken benim için çok önemli bir figürdü ve birbirimize karşı yoğun bir sevgi besliyoruz. Bugün benim en büyük hayranım odur. Beni görür görmez neşelenir, gözleri parlamaya başlar. Ama kasabamızda zaman durmuş gibi; ne zaman gitsem kendimi tekrar 16 yaşında hissediyorum. Bir yere gitmek istediğimde, beni annem götürüyor, sonra gelip beni alıyor. Aslında bunu garipsiyorum ama annem için de bunların tuhaf olduğundan eminim, çünkü evi çok genç yaşta terk ettiğim için büyüdüğümü göremedi. Onun gözünde aniden kadın olan, hâlâ küçük bir çocuğum.

SERBEST KÖŞE



Arzu Erkan Yüce
Psikiyatr, Psikoterapist, Eğitmen. Türkiye Psikiyatri Derneği Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Eğitici Grubu üyesi.

Ortak mücadele gerekli

Hangi kadınlık? Hangi erkeklik?

G

Tarih boyunca "erkekliğin kitabı" da, "kadınlığın kitabı" da, eril zihniyet tarafından kaleme alındı. Her iki cinsiyetin de, nasıl görüneceğinden ne hissedeceğine, kiminle evleneceğinden kaç çocuk yapacağına, cinsel yöneliminden hangi mesleği seçeceğine kadar her alanda dayatmalar ve ağır yaptırımlarda bulunur eril sistem. Bu sistemi sürdüren toplumlarda bireyler, kısa dönemde avantajlar elde etseler de, uzun dönemde kaybetmeye mahkûmdurlar.

"Kadınlık" denildiğinde zihinlerde, ya baştan çıkarıcı ve buram buram cinsellik kokan bir imge ya da "annelik" çağrışıyor. Bu indirgeyici bakış açısının hem nedeni hem de sonucu olarak karşımıza "kadına yönelik şiddet" ve "erkek şiddeti" çıkıyor. Kadına "dayanıklı ve itaatkâr" kadınlık rolünü dayatırken toplum, erkeğe de "tümgüçlü ve zorba" erkeklik rolünü dayatıyor. İnsan ruhunun; sevilme, sayılma, anlaşılma, onaylanma, dayanışma, güvende hissetme, bağlanma, keyif alma, özerklik, karşılıklı doyum gibi temel gereksinimlerini hiçe sayan, insani değerlerle bağdaşmayan bu rol kalıpları, hem kadın, hem erkek hem de toplumun vicdan ve ruh sağlığını harap ediyor.

Geçmişten bugüne, diri diri yakılmaktan, akıl hastanelerinde çürümekten sağ kurtulan kadınların ve sayıları az da olsa erkeklerin, eşitlik için savaşımları sayesinde çok yol kat edildi. **Ne ki, eşitsizlik hâlâ sürüyor, toplumsal şiddet hâlâ ilk önce kadın ve çocukları hedef alıyor.**

Kadının söz sahibi olması, iş ve akademik yaşamda, siyaset ve ülke yönetiminde yer alması gibi son derece önemli kazanımlar, eril tahakküm tarafından hızla aşındırılarak yeni eşitsizlikler, yeni kadınlık ve erkeklik sorunlarını karşımıza getirdi. Kadınlığın "potansiyel eş ve anne", "evinin kadını, çocuklarının anası" olmak görevlerine, her daim başarılı, bakımlı, entelektüel, sosyal, güler yüzlü ve üretken olmak gibi yeni görevler eklendi. Bütün gün çalışan bir kadının yardım almaksızın evde her işe yetişmesi, bakıcı olmaksızın tam donanımlı çocuklar yetiştirmesi, "bir yandan göze, diğer yandan gönüllere hitap etmesi" bekleniyor. **Toplumun gözündeki "hiç" noktasından çıkıp "hepsi" olmaya çalışırken kadın, hem kendiyle hem de ötekilerle yarışmak zorunda bırakılıp ruhsal ve bedensel olarak tüketiliyor.** Yarış dışı kalan kadını, şiddetin her türlüsü; toplumsal dışlanma, aldatılma, terk edilme, taciz, mobbing ya da işsizlik bekliyor. Eril düzende kendisine dayatılan erkeklik rolünü reddeden erkek de toplum tarafından "erkekliği" sorgulanarak, yıpratılıp değersizleştirilerek başka türden bir şiddete maruz bırakılıyor. Bu düzen içerisinde kadının da, erkeğin de ne ilişkilerden ne de yaşamdan keyif ve doyum alması mümkün görünüyor.

"Eril tahakküm"; erkeğin kadına uyguladığı tahakküm ve şiddeti işaret etse de, aslında tüm bireyleri hedef alıyor. Her ne kadar bütün dünyada hâkim olan tablo, erkeğin başta kadın ve çocuk olmak üzere tüm canlılara uyguladığı şiddet olsa da, şiddet davranışının kadınlar ve çocuklar aracılığıyla da nesilden nesle aktarıldığını biliyoruz. Şimdilerde "erkek şiddeti" tanımının, sorunu tanımlamakta yetersiz kaldığı tartışılıyor. **Şiddet mağduru ya da karşıtı erkekler bunu, kendilerini de hedef gösteren, aşırı genelleyici bir tanım olarak görüyorlar.** Dahası, oluşan kutuplaşmalar, şiddete karşı mücadelede kadın ve erkek işbirliğini ve güçlenmeyi engelliyor. Buradan hareketle, şiddet davranışının kökenindeki cinsiyet eşitsizliği ve eril sistemin rolünü yok saymayan ama erkeği de yaftalamayan "toplumsal şiddet" kavramını kullanmak daha yerinde olur.

Yaşamda ve ilişkilerde anlam, doyum ve huzur; öncelikle temel insani ve ruhsal gereksinimlerimizi fark etmek ve bunlara uygun davranmak, toplum tarafından bizlere dayatılan kadınlık ve erkeklik rollerini reddetmek, eril sisteme, cinsiyet eşitsizliğine ve toplumsal şiddete karşı sergileyeceğimiz ortak mücadele ile mümkün olabilir.

Psiko-bakış

Spor yapmak için **irade şart mı?** s. 24 /
Çocuğunuza **okuma alışkanlığı** kazandırabilirsiniz s. 29 /
Siz de **dünyayı değiştirmek** istediniz mi? s. 30 / **Figen Şakacı** hayatına yön veren cümleyi anlatıyor s. 35



8 Mart Dünya Kadınlar Günü

Toplumun her seviyesinde ve toplumsal hayatın her alanında cinsiyet eşitliğinin gerçekleştiği bir gezegen için sesimizi yükseltmeye devam ediyoruz.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/JOHNNYGREIG



İŞ HAYATI

Mutlu çalışın

İşyerinde mutsuz olan kişi sayısı hiç de azımsanacak gibi değil ama günün büyük bir bölümünü mutsuz geçirmenin de sağlığımıza olumsuz etkisi büyük. Kanada Pozitif Psikoloji Derneği'nin kurucusu Dr. Joe Accardi, pozitif psikolojinin insanları olumlu yönde geliştirdiğini ve sağlıklı, mutlu hayatlar yaşamalarına yardımcı olduğunu ifade ediyor. Accardi'ye göre iş hayatında pozitif psikolojiyi uygulamak için beş basit adım var: Olumlu duygular geliştirmek, işine bağlılık, iş ilişkileri, yapılan işin anlamı ve edinilen başarı. Bunlara odaklanıldığında, ofiste daha mutlu olabilir ve yaratıcılığımızı daha iyi kullanabiliriz.

SOSYAL MEDYA

Facebook kullanıcıları narsisist mi?

Almanya'da yapılan bir araştırmaya göre Facebook'ta aşırı zaman geçiren kullanıcılar Facebook Bağımlılığı Rahatsızlığından (FAD) mustarip. 179 kişi üzerinde yapılan araştırmada, kullanıcıların bir senelik Facebook kullanımı mercek altına alındı.
Sitede yeteri kadar zaman geçiremediğini düşünen kişilerde sıkıntı gözlemlenirken, aşırı kullanan kişilerde narsisizm, depresyon, anksiyete ve stres semptomları gözlemlendi. Facebook bağımlılığı rahatsızlığı, narsisistik kişilerin özellikle bu rahatsızlığa meyilli olabileceğine işaret ediyor.

Kaynak: Bochum Ruhr Üniversitesi (Almanya)

DUYGUSAL CANLILAR

Ortak duygular sosyal birleştirici

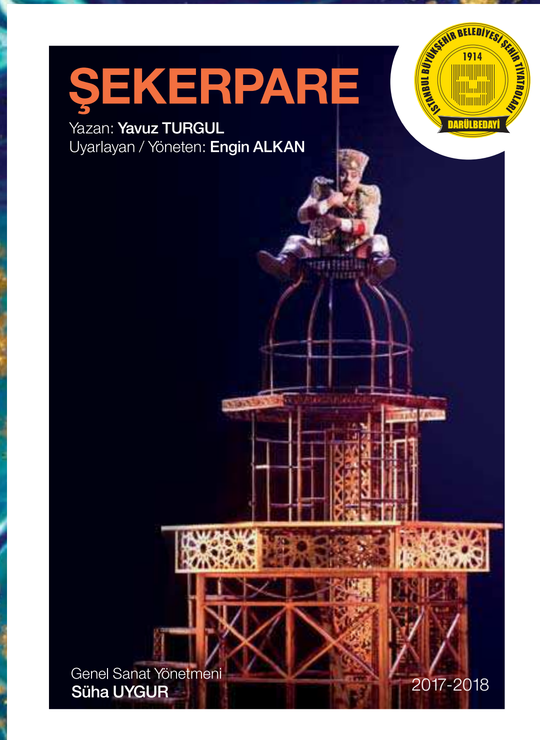
Atalarından bütün canlılara miras kalan duygular, farklı kültürlerde sosyal birleştirici görevi görüyor. Colorado Üniversitesi Profesörü ve Etolojist Dr. Marc Bekoff, duyguların birçok canlı türünde gelişim gösterdiğini ve hayvanların birbirleriyle anlaşmaları için sosyal bir birleştirici olduğunu ifade ediyor. Duygular aynı zamanda, hayvanların farklı mekânlarda başka hayvanların yanında kendilerini korumaya almalarını sağlıyor. Araştırmalar insanlarda da duyguların cinsiyete göre farklılık gösterdiğine işaret ediyor. Kadınlar evcil hayvanlarına erkeklerden daha çok bağlılık gösterirken; köpek besleyen kişiler kedi besleyenlere göre partnerlerine daha çok bağlanıyorlar.

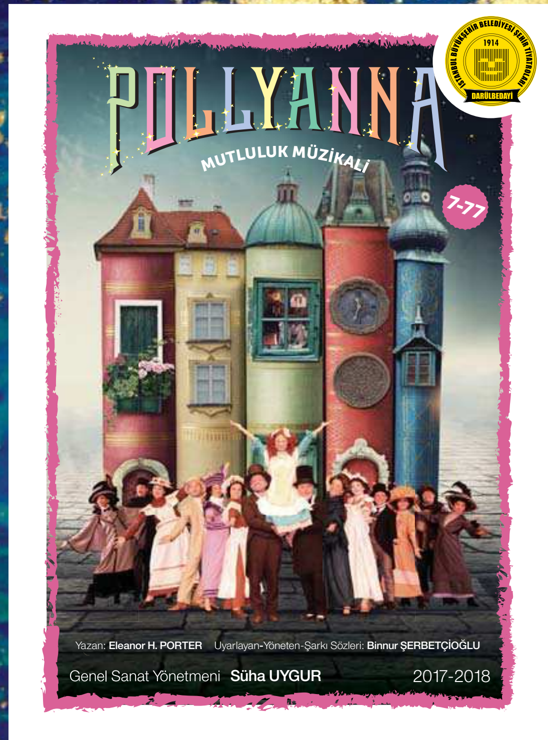
Kaynak: Psychology Today

İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
Şehir Tiyatroları 1914











Derleyen: **Serra Akyüz**

ÖNYARGILARIMIZ NE KADAR DOĞRU?

“Spor, irade meselesidir!”



Basın ve reklamlar, spor hayranlığının, özellikle de koşu merakının çağımıza damga vurduğunu söylüyor. Koşmak dünyada en çok tercih edilen sportif faaliyetlerden biri. Koşanlar genelde acelesi olan stresli kişiler ve formuna dikkat eden kadınlar. Ne kadar da sizi andırıyor değil mi? Hal böyleyken, akıllara şu soru geliyor: Bu kadar insan gözümüzün önünde koşarken, siz neden hâlâ kendi pasifliğinizden yakınıyorsunuz? Yeni yıl için aldığımız kararlarla kendimizi sporun altı üstü “bir irade meselesi” olduğuna ikna edeceğiz. Yoga, kick boks, crossfit... Ne duruyoruz? Yaşasın deneme dersleri! Bazılarımız bununla da yetinmeyecek ve gardırobunu da elden geçirecek. Fakat sonuçta balon sönecek ve geriye yalnızca az giyilmiş yeni kıyafetler kalacak.

Neden konu spor olduğunda kararsız insanlara dönüşüyoruz? Sporla aramız kötü diye, en ufak bir hareketten bile uzak durmamız şart mı? Psikanalist Caroline Carron’a göre fiziksel aktivitelerle kurduğumuz bu muğlak ilişkinin temelinde motivasyon sorunu bulunuyor. Motivasyonumuz spor yapmaktan ne anladığımızla da doğrudan alakalı. Birçoğumuz spordan zevk almak yerine kendimizi zorlamayı seçeriz. Hiç şüphe yok ki spor yapmak kişinin kendiyle yüzleşmesini gerektirir. Fakat sağlayacağı kârın ne olduğu bilinmeden yatırım yapılmayacağı da aşikârdır. Nedir spor yaparak elde edilecek olan şey? Zayıflamak mı? Yeni bir görünüş mü? Ya da sağlıklı bir beden?

Mesele şu ki, eyleme geçmesi için insanoğluna tek bir neden yeterli gelmez; sadece kilo verme amacıyla yapılacak koşu veya yüzme uzun ömürlü bir girişim olmayacaktır. Carron, kişinin gerçek bir bağlılık gösterebilmesi için seçilen aktivitenin sunduğu mantık çerçevesinin bizi tatmin etmesi gerektiğini söylüyor. **Çünkü Freud’un da vurguladığı gibi, eyleme atfettiğimiz anlam ile arzularımızın bir kesişim noktası yoksa kötü bir başlangıç yapmışız demektir.** Tüm o spor derslerine geç kalışlarınız ya da vakit ayıramayaşınızın temelinde de işte bu gerçek var. Sonrası ise malum; kendimize kızıyoruz. Caroline Carron, “Arzu yapay temellere dayanıyorsa, kısa vadede onu sürdürmek çok güçtür” diyor ve çözümün kendi kendimizin nabzını iyi tutmakta olduğunun altını çiziyor. “Spor yapmak için önce bir eleme yapmak gerekir. Kişi bu sayede kendisine fiziksel ve ruhsal olarak en yüksek tatmini sağlayacak, vücudunu uyaracak spor dalını bulur.” Özetle, amacımız silkinip kendimize gelmekten ziyade sevdiğimiz, zevk aldığımız sporu yapmak olmalı. Diyelim ki hedefimiz doğru nefes almak. Carron, kardiyo yapmanın tam da bu amaca hizmet ettiğini hatırlatıyor fakat şunu da ekliyor: **“Bu egzersiz doğası itibarıyla size uygun değilse neden kendinizi zorlayıp kaçınılmaz bir başarısızlığa uğrayasınız, sağlığınıza zarar veresiniz?”** Maksat doğru nefes almaksa, yürüyüş, pilates, meditasyon gibi spor dalları da pekâlâ bu işe yarayabilir!

ISTOCK

TÜRKİYE'DE BİR İLK!

HER KESEYE VE HERKESE RADYO REKLAMI



İşinizi büyütmeye bir sayfa uzaklıktasınız.

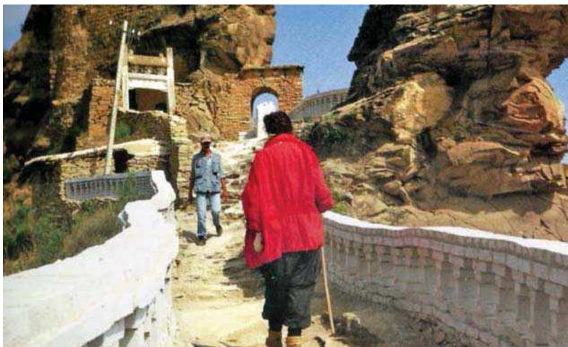
Yazı: **Şenol Ayla**

Trajik derecede şiirsel bir ayrılık

Ayrılmanın bin türü var; herkesin ayrılığı kendine göre ve eşsiz. Fakat zamana bağlı bir modası da var ayrılığın. Bizim gençliğimizde bu, alınan kitap ve plakların karşılıklı geri verilmesiyken, günümüzde eskiyen sevgiliyi sosyal medya hesaplarından silmek, kararlı olmanın en iyi göstergesi. Anı yüklü kitapların sayfalarına gözyaşı döker ve ortak fotoğrafları bir bir yırtar ya da plakları paramparça ederken harcadığı efor, fiziksel bir rahatlama da sağlıyordu insana. Ama bugün bir tıkla kolayca siliverilen ortak resimler, "ex"i arkadaş ağından çıkarıvermeler aynı gevşemeyi sağlamıyor bence. Ve insanın dışa dökülmesi gereken enerjisi gülle gibi içinde kalıyor.

Performans sanatçısı Marina Abramovic, 1976'da 30 yaşındayken, kendisi gibi performans sanatçısı olan Ulay ile tanışır. Sevgili olur ve birlikte çalışmaya başlarlar. 12 yıllık çok sıkı bir ilişkinin ardından ayrılmaya karar verdiklerinde o kadar fazla anı, o kadar fazla sanatsal üretim, o kadar yoğun bir aşk vardır ki ortada, bunları arkada bırakmak için, '80'lerin ayrılık klişelerinden çok daha farklısını yapmaları gerekir. Onlar da yaparlar. Kalkıp Çin'e giderler. Çin Seddi'nin bir ucundan Marina, diğer ucundan Ulay yürümeye başlar.

"Yürüyüş tam bir kişisel drama dönüştü. Ulay, batıda Gobi Çölü'nden başladı (sıcak ve kuru), ben de Sarı



Marina Abramovic ve Ulay, "Sevgililer: Büyük Set Yürüyüşü", 1988.



Deniz tarafından (soğuk ve ıslak). Her birimiz 2.500 km yürüdükten sonra ortada buluştuk ve birbirimize veda ettik."

Fikrini rüyasında gördüğü bu yürüyüş, Abramovic'e göre "mistisizm, enerji ve cazibe dolu bir ilişki için uygun ve romantik bir bitiş" olmuş. 90 gün süren bu yürüyüş sırasında kendisinin fiziksel dünya ve doğa ile bağlantısını yeniden düşünmüş. Yürüdüğü yerlerde toprağın altındaki metallerin ruh halini etkilediğini hissetmiş ve Çin mitlerinde Çin Seddi'ne neden "enerjinin ejderhası" dendiğini derinden kavramış. "Sevgililer: Büyük Set Yürüyüşü" adını verdikleri bu performans için Abramovic diyor ki: "O kadar uzun yolu birbirimize doğru yürüyüp sonunda vedalaşmak... Çok insani ve çok dramatikti. Ne yaparsa yapsın, insan sonunda gerçekten yalnız."

Tabii bu trajik derecede şiirsel ayrılığı düşününce, birkaç plak kırıp birkaç fotoğraf yırtmak kesinlikle daha kolay diyor ve insanın sonunda gerçekten yalnız olduğunu kabul etmesi, yalnızlık ya da ayrılık korkusuna karşı iyi bir ilaç olabilir mi diye düşünüyorum. Kim bilir...



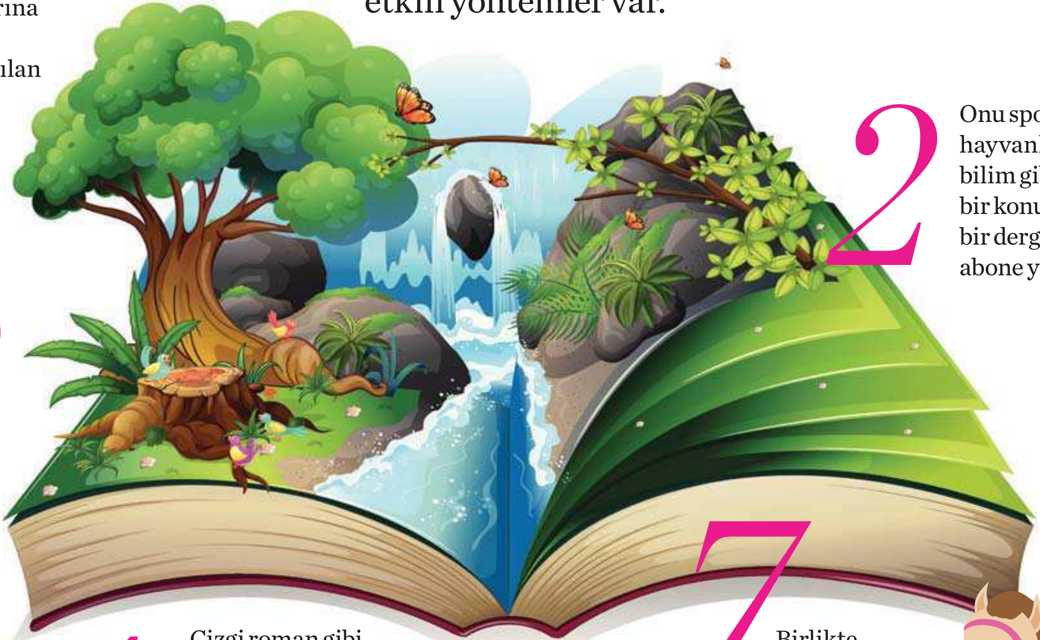
GÖRÜNDÜĞÜ GİBİ OLMAYABİLİR

Derleyen: **Ceylan Özçapkın**

Çocuğuma kitap okumayı nasıl sevdiririm?

Siz de çocuğunuzun kitap okumamasından yakınıyor musunuz? Çocuğunuzun okumaktan keyif alması için uygulayabileceğiniz bazı basit ama etkili yöntemler var.

1 Okumayı söktükten sonra bile, masal okuma seanslarına son vermeyin. Okumak paylaşılan bir keyiftir ve duygular sesli olarak daha iyi ifade edilir.



2 Onu spor, hayvanlar veya bilim gibi özel bir konusu olan bir dergiye abone yapın.

3 Kendi kitabınızı onun karşısında okuyun. Okumaya merak salması için bunun keyifli bir eylem olduğunu gösterin.

4 Çizgi roman gibi illüstrasyonlu kitaplar okumasına izin verin. Bu da okuma sayılır.

5 Odasına geniş kapsamlı bir kitaplık yaptırın. Farklı alanlardan kitaplar seçmeyi unutmayın.

6 Ona farklı tarzlarda kitaplar alın: Mizah, polisiye, fantastik, duygusal... Belki sevdiği tarzı henüz bulamamıştır.

7 Birlikte kitapçıya gidin ve kitapçıdan fikir alın.



8 Arkadaşlarına neler okuduklarını sorun. Çocuk belli bir yaşa gelince, ebeveyninden çok arkadaşlarına özenir.



9 Hoşuna gitmeyen bir kitabı bitirmesi için onu zorlamayın ve kitabı anlayıp anlamadığını ölçmek için sorguya çekmeyin. Kitap okumak ödev değildir.

10 Kendi çocukluğunuzda okuduğunuz kitaplara ilgi duyması için onu zorlamayın. Bunun yerine ona “Harry Potter”, “Labirent” ya da “Saftirik Greg’in Günlüğü” serisini hediye edin!

Derleyen: **Ceylan Özçapkın**

Dünyayı değiştirmek isterdim

SİZE ENGEL OLAN NE?

FAYDALI OLABİLİR MİYİM BİLMİYORUM

NEDEN?

TEK BAŞIMA FAZLA BİR ŞEY YAPAMAM

LİDERLİK RUHUM YOK

BUNU KİM SÖYLÜYOR?

ÇEVREMDEKİLER

BEN BÖYLE DÜŞÜNÜYORUM

NASIL YAPACAĞIMI BİLMİYORUM

BAŞLAMANIZ İÇİN EKSİK OLAN NEDİR?

BU İŞ BANA ÇOK ZOR GÖRÜNÜYOR

KOLEKTİF PROJELERE KATILMAYA İHTİYAÇ DUYUYOR MUSUNUZ?

EVET

PEK SAYILMAZ

NEREDEN BAŞLAYACAĞIMI BİLEMİYORUM

İLHAMA MI İHTİYACINIZ VAR?

EVET

EYLEME GEÇMEYE İHTİYACIM VAR

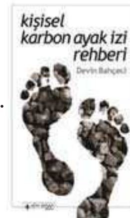
Belki de içinizdeki hevesi sorgulamalısınız. Ailenizde değişikliğe tereddütle mi yaklaşılıyor? Bir aile büyüğünüzün davranışını mı değiştirmeye çalışıyorsunuz? Anne Ancelin Schutzenberger'in "**Psikosoybilim**" adlı kitabını okumanızı öneririz. Psikolojik mirasınızı iyi tanımak, sizi engelleyen konuları daha iyi anlamanıza yardımcı olur.



Dünyayı değiştirmek sizin için devasa bir görev mi? "Dünyanın değişim platformu" sloganıyla yola çıkan online kampanya düzenleme sitesi **www.change.org**, elbirliğiyle küçük destekler vererek ne denli büyük değişimler yapılabileceğinin en büyük kanıtı.

Bir girişimde bulunmak istiyorsunuz ama nereden başlayacağınızı bilmiyor musunuz? Yann Arthus-Bertrand yönetmenliğinde çekilen 2015 yapımı "**Human**" adlı belgesel yoksulluk, cinsel ayrımcılık, sevgi, yaşamanın anlamı gibi çeşitli konular hakkında, iki bin kişiyle yapılan ilham verici röportajlardan oluşuyor.

Peki ya kendi dünyanızı değiştirerek başlasanız? Kişisel alışkanlıklarınızı, dolayısıyla karbon ayak izinizi düşürerek küresel ekolojiye katkıda bulunabilirsiniz. "**Kişisel Karbon Ayak İzi Rehberi**" adlı kitabında Devin Bahçeci, sürdürülebilir bir gezegen için neler yapabileceğimizi anlatıyor.





MEKAN ÖDÜLLERİ
2018

Gecce'nin Yıldızları

EN İYİ MEKAN	Mikla
KLASİK MEKANLAR	Beyti, Günay, Günaydın Et, Sunset Grill & Bar, Kıyı, Develi, Yüksel Balık
İMZA MEKANLAR	Paper Moon, Neolokal, Kilimanjaro, Mürver, Toi, Grey, İnari
POPÜLER MEKANLAR	Lucca, Fenix, Frankie, People, Ruby, Serafina, Must
KONSEPT MEKANLAR	The Populist, Sortie, Midpoint, Watergarden, BigChefs, Cloud 34, Cookshop
VAZGEÇİLMEZ LEZZETLER	Mükellef Karaköy, Feriye Palace, Morini, Calipso Fish, Dragon, Kalbur Et, Namlı Gurme
ANADOLU'DAN EN İYİLER	Gaziantep / İmam Çağdaş, Adana / Onur Kebap Şevket Usta, Antalya / 7 Mehmet, Bodrum / Sait, Cunda / Bay Nihat, Kars / Kar's Otel
DÜNYADAN EN İYİLER	Londra / Novikov, Dubai / Zuma, Madrid / Ten Con Ten, Bangkok / The House on Sathorn, Sydney / Efendy & Anason, TAV Primeclass Lounge
SOSYAL SORUMLULUK ÖZEL ÖDÜLÜ	Hayata Sarıl Lokantası



Tuğba Kocaefe, Psikoterapist

İZLEMEK İÇİN ÜÇ NEDEN

"Uğur Böceği"







1. Yuvadan uçmak

Yönetmen Greta Gerwig'in ilk uzun metraj filmi olan ve dilimize "Uğur Böceği" (Lady Bird) olarak çevrilen filmde, bir genç kızın yetişkinliğe adım atma sürecini izliyoruz. Yarı otobiyografik özelliği olan bu filmde yönetmen, anne-kız arasındaki çatışmaları ve ergenliğin inişli çıkışlı ruh halini, tedirginliklerin yarattığı hüznü ve coşkuyu konu alarak, "Uğur Böceği"nin (aslında biraz da kendisinin) yuvasından uçma çabasını anlatıyor. Ana karakter Christine'in annesinden ayrışma çabasını temsil eden, kendine koyduğu "Uğur Böceği" ismi, filmde bir takım sahnelerde uçmaya hazır kuş gövdeli Christine resimleriyle de gösteriliyor. Aslında Christine'in yaptığı bu resimler, iç dünyasındaki "anneden ayrışma" isteğini anlatmasının bir yolu. Diğer yandan da ona yaratıcılığının ve üniversitenin yolunu açıyor.

2. Kadınlık

Filmde yönetmenin bu gençlik macerasını özünde bir anne-kız ilişkisi üzerine kurduğunu görürüz. Dolayısıyla izlediğimiz, kadının kadından ayrışma sürecidir. Öfke ve rekabet, daha çok kadınlar arasında yaşanır filmde, fakat aynı zamanda birlik ve paylaşım da bu yıkıcı olabilecek duygulara eşlik eder. Babalık işlevinin (sınır koyma, ayrışmayı ve kuralların içselleştirilmesini sağlama) baba tarafından pek de yapılmadığı bir ailede, bir annenin yani bir kadının annelik ve babalık işlevlerinin tümünü yapmaya çalışması, elbette bir çatışmaya sebep olabilir. Bu otobiyografik hikâyede de, yönetmenin annesinin adı olan "Christine"i, "Uğur Böceği" mahlaslı genç kıza yakıştırması da bu ayrışma macerasının bir ürünü değil mi?

3. Arzu ve dürtüler

Çocuklukta, anne ve babayla yaşanan ilişkilerin, ergenlikte ötekilerle olan ilişkilerde hayat bulmasına tanık oluyoruz filmde. Depresif bir baba, tümgüçlü bir anne ve bu ilişkilerin kucağında bir genç kızı izliyoruz. Arzuların dizginlenemez boyutlara ulaştığı ergenlikte, "Uğur Böceği"nin daldan dala uçtuğu romantik ilişkilerinde, arzuların yaşattığı hazzı ve sarhoşluk geçtiğinde yaşanan hayal kırıklığını görüyoruz. Bir genç kızın "içe alma", "içine aldığını kabullenebilme" ve "kabullenildiğini" göremediğinde yaşadığı hayal kırıklıklarını... Ama bir yandan da en başta ergenlikte yaşanan bu hayal kırıklarının, arzuları yaşamaya bir engel teşkil etmediğini... Bir başka deyişle kadın olma yolunda, yönetmenin güzel ifadesiyle döşediği taşları izliyoruz.

GRETA GERWIG

Yönetmenliğini Amerikalı yönetmen Greta Gerwig'in üstlendiği ve yönetmenin ilk uzun metrajlı filmi olan 2017 yapımı "Uğur Böceği" (Lady Bird), 75. Altın Küre Ödülleri'nde müzikal veya komedi dalında En İyi Film Ödülü'ne ve aynı dalda En İyi Kadın Oyuncu Ödülü'ne layık görüldü. Film aynı zamanda, 17. !f İstanbul Bağımsız Filmler Festivali'nin de açılış filmiydi.

#DÜNYASAATİ

DÜNYAYA BAĞLANMA SAATİ



24 MART 2018
20.30-21.30
IŞIKLARI KAPATIYORUZ

İklim değişikliğini değiştirmek bizim elimizde. Sen de milyonlara katıl ve dünyamız için 1 saatini ayır. #DünyaSaati

dunyasaati.org

60+
DÜNYA SAATİ



"Yine böyle alıngan mı olurdum, büyüseydim başka odalarda?"

Hilmi Yavuz*

Figen Şakacı, yazar, gazeteci ve senarist.
"Bitirgen" ve "Pala Hayriye"nin ardından üçleme olarak tasarladığı roman serisinin son kitabı "Hayriye Hanım'ı Kim Çaldı?" kısa bir süre önce yayımlandı.

***Hilmi Yavuz,** yazar ve şair.
Şairin "Odalarda" isimli şiirinden alıntıdır.

"20'li yaşlarımda ustaların eteğinden düşen kırıntıları öğün bellemiştim. Şiirlerin yüksek sesle okunan bir tür marş olduğunu sandığım had bilmez zamanlar... Meramımızı en iyi anlatmanın yolu olarak, 'karanfil elden ele' misali şiir kitapları dolaşırdı ortalarda. Çünkü bizi kimse anlamıyor, biz bu dünyayı bir türlü anlamlandıramıyorduk. Düpedüz bir yanlış vardı, faili hâlâ meçhul! Çok kafamız karışıktı çok. Bir gün 'Bi dakka arkadaşlar' dedim. O zaman birbirimize isimlerimizle değil, üçüncü çoğul şahısla hitap ederdik. Çünkü kalabalıktık, çünkü sözler uğultular arasından ayıklanırdı.
O başka odaları, büyümenin her türlü halini bu dizeyle karşılaştığımda düşünmeye başladım. Kabuğumu yara yara hayata göz ucuyla baktım, yerimi yadırgadım. İlk o zaman ben dedim (tekil ve şahıs olduğuma da aymışım demek ki) anamın koynundan, üzerime düşecek gibi duran o yüklüklerden kurtulabilseydim tekil-çoğul dinlemez acayip bir şahıs olurdum. Peki, nasıl olurdum, nasıl oldu da olamadım? Oturdum yazdım ve bir büyüme(me) serüveni olarak üçleme çıktı: 'Bitirgen', 'Pala Hayriye' ve 'Hayriye Hanım'ı Kim Çaldı?' Şimdi geriye dönüp üçüne ve ömrüme bakıyorum da hâlâ aynı soruyu soruyorum. Beni kim fırlattı bu dünyaya ve 'o başka odaların' anahtarı kimin elindeydi?"

William John Hennessy-The Pride of Dijon, 1879

EFSANE AŞKLAR

Sanat Tarihinde Âşıklar

Aşk evrensel bir duygudur. Özlem, hüzün, tutku, sevgi, umut ve umutsuzluk gibi duygularsa, aşkın olmazsa olmaz yol arkadaşları. Bu kadar güçlü bir kavramı yorumlamak, bir sanat eserine dönüştürmek ise hiç kolay değil. Sanat tarihçisi Agata Toromanoff, derinlemesine bir araştırmayla sanat tarihine damga vurmuş âşıkları sanatseverler için tek bir kitapta topladı. Kimi mitolojik hikâyelerin sınırlarını aşıp herkesin ilham kaynağı olmuş, kimi kavuşamayıp aşkını bir ömür saklamış, kimi kavuşup dünyanın en mutlu çiftleri arasına adını yazdırmış. "Sanat Tarihinde Âşıklar", ölümsüzleşmiş âşıkların evrenine doğru bir yolculuğun kapısını aralıyor. Âdem ile Havva, Dido ile Aeneas, Dante ile Beatrice, Romeo ile Juliet, Tristan ile Isolde, John Lennon ile Yoko Ono ve daha nicesi... Tablolara, heykellere, fotoğraflara konu olmuş bu çiftlerin ilham verici aşklarına doğru bir yolculuğa çıkmaya hazır mısınız?



Agata Toromanoff, Hep Kitap, 208 s.

BÜYÜKLERE MASALLAR
Oswald Amcam

"Charlie'nin Çikolata Fabrikası" ve diğer çocuk kitaplarıyla tanınan **Roald Dahl**'ın sıra dışı ve renkli hayal dünyası, yetişkinlere anlattığı hikâyelerde de kendini gösteriyor. Hikâyenin başkahramanı Oswald, 17 yaşındayken, Afrika'ya gider ve burada afrodizyak etkisi olan yakı böceği tozlarını toplar. Kimya bilgisiyle bunu ilaca çevirip 1913'ün Paris'inde satmaya başlar. Bu mizah dolu romanda Proust, Einstein, Freud, Puccini ve Renoir gibi dönemin isimleri de önemli karakterler olarak karşımıza çıkıyor.



Roald Dahl, Can Yayınları, 264 s.

MÜKEMMELİYETÇİLERE
Kendini Aş!

Sürekli streslisiniz, genelde tatmin olmuyorsunuz ve mutluluğunuz kendinize koyduğunuz neredeyse ulaşılması imkânsız hedeflere mi bağlı? "Kendini Aş!", sizin gibi **mükemmeliyetçilerin hayatında bir denge bulabilmesi için çözüm önerileri** sunuyor. Aynı zamanda davranış özelliklerinizi değiştirebilmeniz için pratik egzersizler ve size zarar veren mükemmeliyetçiliğinizin üstesinden gelebilmeniz, mükemmeliyetçilik yerine tutkuyu seçmeniz için stratejiler öneriyor.



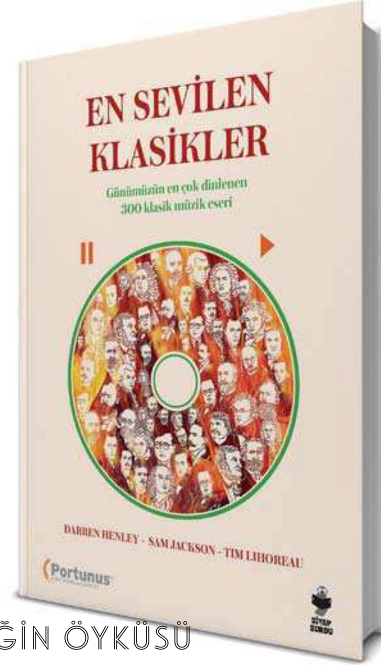
Elizabeth Lombardo, Yabancı Yayınları, 376 s.

PARILTILI DÜNYALAR
Üstün Zekâlı Çocuğa Yardım

Başarılı olması için fazla çaba göstermesi gerekmeyen ve doğuştan şanslı olarak algılanan üstün zekâlı çocuklar için bu özellik sandığınız kadar onların hayatını kolaylaştırmıyor. **Alışıldık olmayan düşünme şekillerinden dolayı zaman zaman anlaşılamayan** ve hatta dışlanan üstün zekâlı çocuklara nasıl yardımcı olunabileceğine dair rehberlik eden bu kitap, üstün zekâlılar alanında uzman olan **Klinik Psikolog Jeanne Siaud-Facchin** tarafından kaleme alındı.



Jeanne Siaud-Facchin, İletişim Yayınları, 270 s.



MÜZİĞİN ÖYKÜSÜ
En Sevilen Klasikler

Klasik müzik tutkunuysanız, okumaktan keyif alacağınız bir kitap karşınızda. İngiltere'nin klasik müzik kanalı Classic FM'in dinleyicilerinin kullandıkları oylarla oluşturulan listeden yola çıkarak hazırlanan bu kitapta, **300 klasik müzik eserinin öyküsü anlatılıyor**. "En Sevilen Klasikler"de, müzik tarihinin en büyük isimlerinden günümüzün müziğini yazanlara kadar oldukça geniş bir yelpazeye yayılan çok sayıda bestecinin eseriyle tanışacaksınız. *Darren Henley, Sam Jackson, Tim Lihoreau, Kitap Kurdu Yayınevi, 470 s.*

GEÇMİŞ OLUR Kİ
Geceyi Anlat Bana

Amerikalı yenilikçi yazar **Djuna Barnes**'in 1936 yılında kaleme aldığı "Geceyi Anlat Bana", o dönemin bohem hayatını okuyucuya lirik bir dil ile sunuyor. Düşkünlerin, müptelaların, hayal ve gerçek arasında salınırken ruhu arafta kalıp acı çekenlerin, gecenin mahremiyetine sığınanların hikâyesini belleklere kazıyan çarpıcı kitaplardan.



Djuna Barnes, Sel Yayıncılık, 174 s.

HÂLÂ UMUT VAR
Hatırla

İsmail Güzelsoy'un yeni çıkan kitabı "Hatırla", 800 yüzyıl önce Artuklu Sarayı'nda El-Cezerî isimli mühendisin yaptığı karmaşık robotların can kazandığı büyülü bir masalla okuyucuyu buluşturuyor. Zulmün, adaletsizliğin hükmüne son vermenin, **şenliğin ve neşenin hüküm sürdüğü bir hayat kurmanın** düşündüğümüzden daha kolay olabileceğine dair umut veren bir eser.

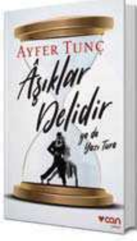


İsmail Güzelsoy, Doğan Kitap, 360 s.

AŞKIN ÖYKÜSÜ

Âşıklar Delidir ya da Yazı Tura

Ayfer Tunç'un yeni romanı, zaman hızla akıp giderken, birbirini tamamlayan iki aşığın hikâyesini konu ediniyor. Genetik bir hastalıkla yolları kesişen âşıkların araya mesafeler girse de birbirini bırakmama hikâyesine yer verilen **"Âşıklar Delidir ya da Yazı Tura"**, ailenin, arkadaşlığın, sadakatin, hastalığın ama en çok deliliğin ve acının öyküsünü okuyucuyla buluşturuyor. Çünkü âşıklar delidir ve deliler acı çeker.



Ayfer Tunç, Can Yayınları, 448 s.

EFSANE UZAYDA

Otostopçunun Galaksi Rehberi

Kitapseverlerin kütüphanesinin olmazsa olmazlarından olan **Douglas Adams**'ın kült eseri Otostopçunun Galaksi Rehberi, Elon Musk sayesinde artık uzayda. Tesla'nın üst düzey yöneticisi ve SpaceX'in kurucusu Elon Musk'a ait Falcon Heavy füzesi kısa bir süre önce uzaya fırlatıldı. Rekor fırlatılışın en ilginç yanı ise uzaya gönderilen Tesla model otomobildi. **Elon Musk, otomobilin torpido gözüne "Otostopçunun Galaksi Rehberi" kitabını koydu** ve kitabın en ünlü sloganlarından olan "Don't panic" (Panik yapma) otomobilin ekranında yer aldı. Hâlâ bu kitabı okumadıysanız, şimdi tam sırası!

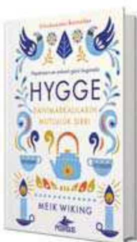


Douglas Adams, Alfa Yayınları, 228 s.

ASLINDA YANI BAŞINIZDA

Hygge - Danimarkalıların Mutluluk Sırrı

Dünyanın en mutlu insanlarının yaşadığı Danimarka'nın mutluluk sırrıyla tanışmaya hazır olun. Sevdiğinizle koltukta kıvrılıp dinlenmenin huzurunu, dostlarınızla güzel bir yemek yemenin keyfini, güneşli bir günde pencereden süzülen ışığın yaydığı neşeyi nasıl tarif ederdiniz? Danimarkalılar böyle anları hygge sözcüğüyle anlatıyor. **Hygge felsefesi** ile hayatınıza küçük dokunuşlar yaparak mutluluğu yakalayabilirsiniz.



Meik Wiking, Pegasus Yayınları, 288 s.

PORTRE

Penceredeki Kadın

Psikolojik gerilim türünün yükselişi bu alanda yepyeni yazarları keşfetmemize olanak tanıyor. İsmini daha da sık duyacağınız A. J. Finn, ilk romanı "Penceredeki Kadın"la ilgili sorularımızı yanıtladı.



Agorafobik bir karakter yaratırken nelerden ilham aldınız?

Bir gece, kanepemde uzanmış Alfred Hitchcock'un "Arka Pencere" filmini izlerken, periferik görüş alanımda bir ışık fark ettim; sokağın karşısındaki komşum oturma odasının ışığını açmıştı. New York'un geleneklerine uygun olarak, sandalyesine oturup uzaktan kumandasını televizyonuna yöneltene kadar geçen bir an için kadını seyrettim. Tam o sırada izlediğim filmde, Thelma Ritter, bahçenin karşısındaki Raymond Burr'u gözetleyen Jimmy Stewart'a çıkıştı: "Tam bu dairede, belanın kokusunu alabiliyorum."

İlginç diye düşündüm; Stewart'ın kendisininkini gözetlediği gibi benim de kendi komşumu gözetlemem. Her nasılsa, bu tesadüfi olay "Penceredeki Kadın"a ilham verdi. Hikâye oldukça süratli bir biçimde ilerledi. Depresyona girmiş bir insan olarak, keder, ıstırap ve korku gibi birçok terimle yıllarımı geçirmiştim. Ama bunda da iyi bir yan vardı; bu duygular güçlü bir empati geliştirebilmeme yardımcı oldular. Bu empatiyi, olağandışı koşullar içinde kapana kısılmış, karmaşık bir kadın karaktere uygulamak istedim.

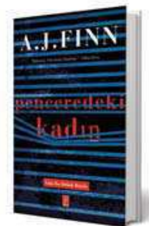
Gerilim türü bu aralar çok popüler. Sizce insanlar neden bu tarz kitapları okumayı seviyorlar?

Kurgu yazınının çoğu gibi gerilim edebiyatı da bir kaçış yolu sunar. Politik çalkantı ve küresel huzursuzluk dönemlerinde okuyucular doğal olarak kaçış sağlayan içeriğe yönelir. Ama bu edebiyat türünün cezbedici bir yanı daha vardır; birçok gerilimin sonunda düzen ve adalet yerini bulur, kahramanlar ödüllendirilirken kötüler cezalandırılır. Bu, birçok okur için cazip bir olgu, bilhassa adaletsizliğin çoğu zaman zafere ulaştığı bir dünyada.

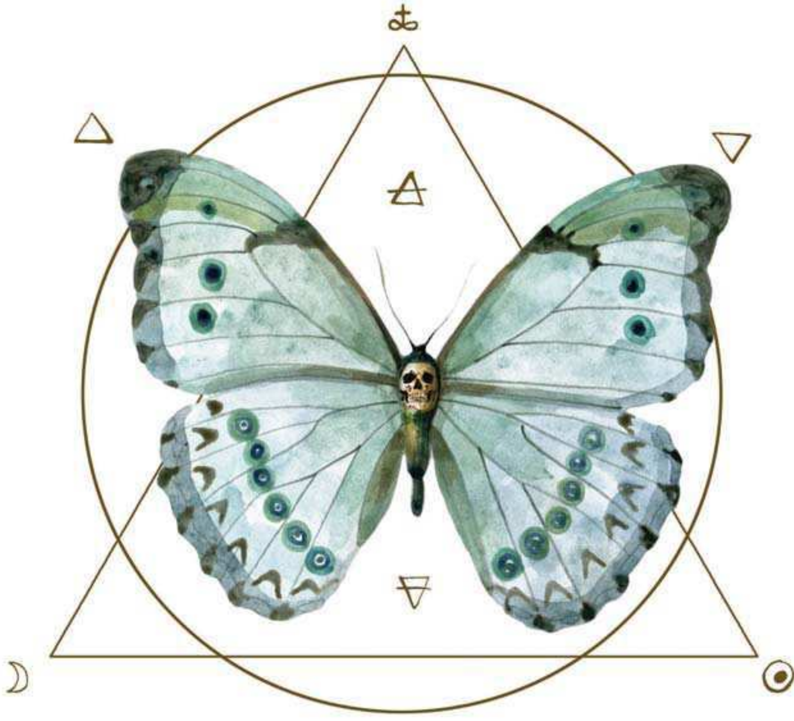
İlk kitabınız için özellikle psikolojik gerilim türünü seçme sebebiniz nedir?

Aslında, bütün hayatımı suç kitaplarının sarp yollarında geçirmiş olsam da yazarlık konusundaki isteğim çok eskiye dayanmıyor. Sherlock Holmes'tan Agatha Christie'ye polisiye hikâyeleri oburca okuyarak büyüdüm. Ardından, psikolojik gerilimin öncüleri olan Patricia Highsmith ve Ruth Rendell'a balıklama daldım. Ve Oxford'daki yüksek lisans günlerimde de suç romanları üzerine çalıştım.

Dil konusunda uzmanlaşan çoğu kişi gibi ben de bir gün yazabilirim diye düşündüm ama 1988'de yayımlanan "Kuzuların Sessizliği"nden beri yıllar boyunca yayın sektörünü seri katil romanları domine etti ta ki 2012'de "Kayıp Kız" bu oyunu bozana kadar. Her ne kadar seri cinayet geriliminden keyif alsam da içimde öyle birisi yoktu. Sonra Gillian Flynn yeni bir gerilim türünü ortaya koydu; benim yıllarca okuduğum ve üzerinde çalışıp yazabileceğimi düşündüğüm türden bir gerilim.



A. J. Finn, Pena Yayınları, 528 s.



FELSEFEYE İLK ADIM

Antik Çağlardan Günümüze Felsefenin Öyküsü



Felsefenin antik çağlardan başlayan uzun tarihini keşfe çıkmak için nereden başlayacağınızı bir türlü bilemiyorsanız, ilk adımı atmanız için harika bir kitap karşınızda. Yunan filozoflardan modern filozoflara kadar sayısız filozof, teori, soru ve yöntem birbirinden güzel illüstrasyonlarla okuyucuya sunuluyor.

Kolektif, Hep Kitap, 160 s.

FARKINDALIK MESELESİ

Yalnızca Yavaşladığında Görebileceğin Şeyler

Haemin Sunim'in modern hayatın bir parçası haline gelen stres kaynaklarına yönelik basit ve içten öğretileri, sınırları ve zamanı aşarak yavaşlamanın verdiği gücü ve huzuru anımsamamızı sağlıyor. Bu rehber niteliğindeki kitapta yazar, bize **iş hayatında yaşadığımız hayal kırıklıklarından aşkta ve ilişkilerdeki tutumumuza kadar** her konuda spiritüel tavsiyeler veriyor.



Haemin Sunim, Pegasus Yayınları, 288 s.

KÜLT YAPIT

Ölümlü Ölümsüz

Frankenstein'ın yaratıcısı Mary Shelley'nin kaleme aldığı "Ölümlü Ölümsüz", sonsuzluk, ölüm ve aşk kavramlarını ele alıyor. Ölümsüzlük iksirini yudumlayan yalnız bir adamın önce bunu bir armağan olarak algılaması, ardından da **sevdiği herkesin ölümüne şahit olmasıyla hayatının adeta bir işkenceye dönüşmesi** konu ediniyor. Bu kült esere çizgileriyle hayat veren ise Maria Brzozowska.

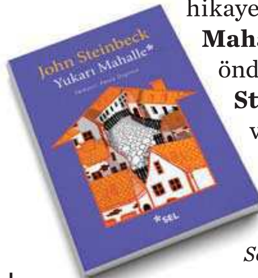


Mary Shelley, Delidolu Yayınları, 48 s.

ÜÇLEMENİN SONU

Yukarı Mahalle

Birinci Dünya Savaşı ve Büyük Buhran yıllarının boğucu atmosferinde yerleşik kalıpların dışına taşanların, gelecek kaygısı taşımayan ama bugünü de sonuna kadar yaşayanların, sistemin dışında kalmakta direnenlerin, beş parasız aylak takımının hikayesini konu ediniyor **"Yukarı Mahalle"**. Dünya edebiyatının önde gelen isimlerinden **John Steinbeck'in "Tatlı Perşembe"** ve **"Sardalya Sokağı"**'yla oluşturduğu üçleme bu kitapla tamamlanıyor.



John Steinbeck, Sel Yayıncılık, 192 s.

OLMAZSA OLMAZ

İstanbul'un Sakinleri

İstanbul'u İstanbul yapan sizce nedir? Trafiği, kalabalığı, tarihi eserleri diyebilirsiniz ama asıl bu şehri İstanbul yapan, bizimle aynı havayı soluyup beraber yaşadığımız küçük dostlarımız. Bu kitapta, İstanbul'da yaşayan, bir zamanlar buraya yolu düşmüş olan, bu şehri özleyen **herkesin kendi hayatından bir şeyler bulacağı metinler** yer alıyor. 18 yazar, sadece İstanbul'a değil, şehirle adeta özdeşleşmiş olan martılara, güvercinlere, kedi ve köpeklere anlatılarında yer veriyor.



Kolektif, Timaş Yayınları, 160 s.

TOPLUM

Kadın kadının dostudur


GETTY IMAGES TÜRKIYE/ SBDIGIT

Günümüzde kadınlararası arkadaşlık hiçbir zaman olmadığı kadar kuvvetli. İlerleyen yaşlarda da dostlarına zaman yaratıyor ve omuz omuza zorluklara karşı birlik oluyorlar.

Derleyen: Ekin Nazlı

Anaokulu çağından, ilk oyuncak bebek değişiminden gençliğe kadar kadınlar arasında güçlü bağlar kuruluyor. Kız arkadaşlarımızla beraberken sebepsizce gülüyor, üzüntülerimizden, büyük acılarımızdan bahsedebiliyoruz. Seksolog Shere Hite, “Kadınların arkadaşlığı onlar için çok önemli, çünkü kadınlar bu yolla kim olduklarını ve kim olmak istediklerini buluyorlar. Bağımsızlıkları için dostluklarını devam ettirmeleri gerekiyor. Kötülüklere, zor günlere karşı omuz omuza direniyorlar” diyor. >>





Geçmişten gelen hikâyeler

16 yaşındaki Alara, sınıfının en parlak öğrencilerinden biriydi. Ancak gözleri bozuk olduğundan tahtada yazılanları görmekte zorlanıyordu. Selin, Alara'ya yardım etmek için çözüm önerilerinde bulundu. Bu durum ikisini birbirine daha da yakınlaştırdı, o günden beri ayrılmaz ikili oldular ve arkadaşlıkları 30 yıldır devam ediyor. Jale ve Gül de okul sıralarında tanışmışlar ve 20 yıldır arkadaşlar. Çiğdem ve Canan ise Canan'ın toplum içerisinde erkek arkadaşı tarafından rencide edildiği günden beri arkadaşlar, dostlukları 18 yıldır devam ediyor.

Kadınların sosyallik eğrisinin analizini yapan Sosyolog Claire Bidart, bu eğrinin erkeklerinkine göre daha az doğrusal olduğunu söylüyor. 20'li yaşlarda kadınlararası arkadaşlık ilişkileri doruk noktasındadır. İş hayatıyla birlikte bu eğri düşüşe geçiyor. 30'lu yaşlarda daha durağan bir seyirde devam ederken, 40'lı yaşlarda tekrar düşüşe geçiyor. Tekrar düşüş yaşanmasının nedeni ise çift ilişkisine odaklanılması ya da çocukların eğitimine yöneliyor olunması. 50'li yaşlarda ise bu eğri tekrar yukarıya doğru çıkıyor. Bu araştırmaya bakıldığında ortaya çıkan sonuç, her ne kadar kendileri tam tersini söylese de kadınlar hayatlarında onlar için önem taşıyan ciddi şeylere yönelmeleri gerektiğinde arkadaşlık ilişkileri gölgede kalmaya başlıyor. "Eşime kız arkadaşlarımla ilişkileri koparmayacağımı ve bunun tartışılacak bir konu dahi olmadığını söylemiştim" diyor Canan ve ekliyor: "Eşim bunu kabul etti, ancak bu çok kolay olmadı. Bu özgürlüğü rahatça yaşayabilmek için çift ilişkisinde olgunluğa ulaşmak gerekiyor."

Özgürlük ve samimiyet

Claire Bidart'ın yaptığı araştırmalara göre kadınların yüzde 83'ünün en yakın arkadaşı yine bir kadın. "Ne zaman Gül ile buluşsak kendimi başka biri gibi hissediyorum. Özgüvenimi güçlendiriyor. Beni dinliyor, birlikte saçmalıyoruz, mızıldanıyoruz. Onunla birlikte geride kalmıyorum, ikimiz de eşit ve beraber oluyoruz" diyor Jale. Birbirlerini koruyorlar, birbirlerinin fikirlerine saygı duyuyorlar ve diğerini baskılamıyorlar. "Özgür ve dürüst olabiliyoruz" diyor Çiğdem. Selin ise "Hiçbir kural olmaksızın konuşuyoruz. Başımıza gelen kötü şeyleri felaketleştirmeden tartışıyoruz. Böylece sorunlarımızı olması gereken şekilde çözebiliyoruz. Bu, erkekler ile yapabileceğimiz bir şey değil. Çünkü onlar bu tarz sohbetleri sevmiyorlar ve kendilerini kötü hissediyorlar" diyor. **"Kadınlar duygularını detaylı olarak anlatıyorlar.** Özgür ve yeni fikirlere açık sohbetler karşılıklı anlaşmayı daha kolay bir hale getiriyor" diye belirtiyor Shere Hite. "Bu sohbetler yeni bakış açıları kazanmamızı sağlıyor. Kendi aramızda tekrardan küçük kız çocukları oluyoruz. Mantık dışı ve hayalperest tarafımızı ortaya koyuyoruz" diyor Selin de.

Araştırmalara göre kadınların yüzde 83'ünün en yakın arkadaşı yine bir kadın.



> “Kız arkadaşlarımızla aramızda bir ağ kurduk. Kim zor durumdaysa, ona yardım ediyoruz.” Alara

Birbirlerini gözden kaçırmak söz konusu bile olamaz. Gül, “Jale benim kilomdaki değişiklikle veya yorgunluk seviyemle ilgili üçüncü bir göze sahip oldu zaman içerisinde” derken, Çiğdem ise, “Canan zayıf noktalarıma hep değinir ve bana fikirler vererek daha cesur olmamı sağlar” diyor.

Zorluklara karşı cephe oluşturmak

İleri yaşta boşanmalar, sağlam olmayan aşk ilişkileri, dul kalmak gibi birçok sebepten günümüz kadınları yalnız kalabiliyorlar. Alara, “Boşanmak üzereydim. Selin ve diğer arkadaşlarım olmasa yaşadığım zorlukların üstesinden gelemezdim. Çocuklarımla ilgilendiler, birlikte tatil planladık. Eğer bunları yapmasaydık, atlatamayabilirdim. Kız arkadaşlarımızla aramızda bir ağ kurduk. Kim zor durumdaysa, ona yardım ediyoruz” diyor. Selin de benzer bir konuya değiniyor. “O dönemde birlikte olduğumuz etkileyici, rüyalarımızı süsleyen prenslerimiz ile işler kötüye gitmeye başladı. Tahmin ettiğimizden daha az güvenilir, daha az güçlü çıktılar. Bizi birçok cephede savaşmaya mecbur ettiler. Bağımsızlığımızı kazanmamız gerektiğini gördük ve feminizme dair bir ders çıkardık: Kendini soyutlama!”

Kötü tecrübeler kadınlararası arkadaşlığı kuvvetlendiriyor. Jale, “Eşimin kaza sonucu vefatından sonra ciddi bir depresyona girmiştim. Gül sessizce hep yanımdaydı. İşinden olabildiğince erken çıkıyordu, kendini çok yorgun hissetmedikçe hep benimleydi. Tatile giderken beni de yanında sürüklemişti. Onun eşi Saffet de hep anlayışlı yaklaştı. Gül'ün zamanının çoğunu benimle geçiriyor olmasını hoş karşıladı ve bu üçümüzü birbirimize daha da sıkı bağladı” diyor. Ancak gene de sınırlar hep vardır. Örneğin Canan ve Çiğdem'in arasını bozan bir olay olmuş. “Canan'ı sevgilisi terk ettiğinde adeta ağlama duvarına dönmüştüm. Canan her şeyi reddediyordu. Hoş bir benzetme değil ama Canan için içini boşaltabileceği bir çöp kutusu görevindeydim resmen” diye anlatıyor Çiğdem.

Her şeyden önce takım işi

“Eşimin ölümünden sonra bir bankada işe girdim. Şefim bana pek iyi davranmıyordu. Beni zorlayan ve yaralayıcı şeyler yapıyordu. Ne zamanki onun için zengin olduğumu simgeleyen kürkümün bana kocamdan kaldığını öğrendi, o zaman bana karşı tutumları olumlu anlamda değişti” diye anlatıyor Jale.
Kadınlar sistem tarafından kandırılmadan takım olarak çalışmayı seviyorlar. Hiyerarşik bir düzenden ziyade ekip çalışmasını daha çok önemsiyorlar. Buna, güçten çok tesir, yarıştan çok grup uyumu diyebiliriz. Özellikle kadınlar birbirleriyle rekabet içerisinde olsalar dahi gerektiğinde hemcinslerinin arkasında duruyorlar. Örneğin o kadın bir anne olabilir ve yaşadığı sorunlar da hasta çocuğundan kaynaklanıyor olabilir.

Benzer tutkuları paylaşıyorlar

Entelektüel, kültürel, sportif alanlarda ve el becerilerine dair aynı tutkuları paylaşabiliyorlar.
“Alara ile haftada bir spor kulübünde buluşuyoruz. Candan Erçetin'in konserlerini kaçırmıyoruz. Her iki günde bir telefonla konuşuyoruz. Birbirimize yemek tarifleri veriyoruz, kitap önerilerinde bulunuyoruz, bayramda neler yapacağımızı anlatıyoruz” diyor Selin. Gül ise benzer bir durumdan bahsediyor. “Jale ile sinemaya gittiğimizde çıkışta filmi tartışıyoruz ama eşimle birlikteyken bunu asla yapamıyorum.”

Arkadaşlığın arkasında rekabet mi yatıyor?

Bütün duygular gibi arkadaşlık da içinde çatışmalar ve kırgınlıklar barındırır. Canan arkadaşıyla beraber oyun oynarken, onu rahatsız eden şeyler olduğundan bahsediyor ve “Oyun oynarken en azından kartları doğru dizebilir” diyor. Jale ise, “Gizlice Gül'ü kıskanıyorum. O çok güzel. Kendimi onunla kıyaslamaktan alıkoyamıyorum” diyor.

Ya işler yolunda gitmezse?

“Yaptığı konuşmalarla özgüvenimi zedelemeye çalışan bir arkadaşım vardı. Benimle alakalı her şeyi biliyordu ve bunu bir silah gibi kullanmaya çalıştı. Onunla arkadaşlığımı sonlandırdım” diyor Jale.
Bazen kız arkadaşlıkların arkasında düşmanlık yatabiliyor. Shere Hite'ye göre bu durum kıskançlıkla alakalı değil. “Bu tür olaylar kadınların kendilerine duydukları özgüven, ciddiye alınmama ihtimali gibi sorunlardan kaynaklanıyor.” Yani kendimizden şüphe ettiğimizde bundan diğer kadınları sorumlu tutuyoruz.



Bebeklerle nasıl

ISTOCK

Uzun zamandan beri aileler, bebekleriyle "doğru" konuşmanın onun psiko-duygusal gelişimine katkı sağladığını biliyor. Buna rağmen, bebekle konuşurken doğru kelimeleri bulmak her zaman kolay olmuyor. Uzmanlarımız doğru ses tonunun, doğru ifadelerin ve beden dilinin nasıl olması gerektiğini anlatıyor.

Yazı: Marion Froh
Derleyen: Ekin Nazlı

"Balım benim, iki ay içerisinde yeni evimize taşınacağız. Baban ve ben bu konuyu çok düşündük ve yeni evin bize iyi geleceğine karar verdik. Ayrıca, yeni evimiz işime daha yakın olduğundan, hem daha az yorulacağım hem de daha çok boş vaktim olacak. Böylece babanla daha rahat…" Kaç ebeveyn çocuğuyla konuşurken anlattığı detayları nerede sınırlandıracağını biliyor? Bazı ebeveynler kaygılı bir şekilde bebekleriyle nasıl iletişime geçmeleri gerektiğini, neyi söyleyip neyi söylememeleri gerektiğini öğrenmek istiyor; yani en iyi iletişim yolunu bulmak istiyorlar. "Pediatrist ve Psikanalist Donald W. Winnicott ile Françoise Dolto bizlere yenidoğanın tamamen ayrı bir birey olduğunu gösterdiler" diye hatırlatıyor Psikanalist Claude Halmos. Françoise Dolto, "Ana rahmine düşme anından itibaren, insanoğlu bir dil varlığıdır" der. Bebek henüz anne rahmindeyken bile onunla konuşmak onu geliştiriyor.

Eğitim danışmanı ve Pedagog Norma Razon, doğumu izleyen günlerde bebeğin en iyi gelişmiş duyusunun işitme duyusu olduğunu, bu nedenle annenin yumuşak, sevgi dolu, tatlı sesinin ağlayan, sıkıntısı olan bebeği daha kolay ve daha çabuk sakinleştirdiğini söylüyor. "Bebeğin anne, baba ve bakıcısının sesine daha duyarlı olduğu hemen fark edilir. İlk günlerde annenin bebeğini kucağına >>

konuşmalıyız?

"Bebekle konuşurken şimdiki zamanı kullanın. Bebekler ne geçmiş ne gelecek zamanı bilirler, çünkü o mefhum onlarda yoktur. Zaman kavramı 2 yaşından önce oluşmuyor." Regine Zekri-Hurstel, Nörolog

>> alması, sevmesi, okşaması, ona dokunması, onun kulağına güzel sözler fısıldaması, şarkılar mırıldanması, ninniler söylemesi, anne sütü kadar besleyici ve değerlidir."
Nöropsikiyatr Boris Cyrulink, "Onunla konuştuğumuzda, bebek duyguları hissediyor ve hafızası aktive oluyor. Temporal bölgedeki işitme, dil bölgesine dönüşüyor" diyor. Doğru tonu bulmak, doğru kelimeleri seçmek ve dengeyi bulmak, özellikle yeni doğum yapmış anneler için zor olabilir. Yanlış yapma korkusu yaşayabilir ve bebekle ilgili birçok bilgi onları şaşkına çevirebilir. "Bebekle iletişimi basite indirgeyen psikologlar, annelerin suçluluk duygusunu pekiştiriyorlar. Bu yüzden anneler yanlış yapmaya, üzülmeye, ağlamaya hakları olmadığını düşünüyor, kendi olumsuzluklarının bebekleri travmatize edeceğini sanıyorlar" diyerek, bu durumla ilgili şikâyetini dile getiriyor, Psikolog ve Psikanalist Sophie Marinopoulos.

Şimdiki zamanda kısa cümleler kurun

Françoise Dolto, 1978 yılında yapılan bir röportajında şunu söylüyor: "Bebekler kalpten yapılan gerçek konuşmaları anlarlar." O yüzden herkes kendi kelimelerini sansürlemeden, olduğu gibi ifade etmeyi bir şekilde bulur.
Norma Razon, "Bebekler sünger gibidir" diyor. "Her söylenen hafızasına kaydolur. Bebeğin hafızasındaki kelime sayısı, kullandığı kelime sayısından fazladır. Bebek konuşmaya başladığı zaman, kullandığı kelimelerle çevresini şaşırtır. Bunları ne zaman, nasıl öğrendiği bilinmez. Bebeğin her şeyi kaydettiği, her şeyi taklit ettiği hatırlanırsa, bebekle konuşurken ne kadar düzgün konuşmak gerektiği anlaşılır. Konuşurken kısa, basit, anlaşılır, düzgün cümleler kurmak, dilbilgisi kurallarına uymak, doğru kelimeleri seçmek, konudan konuya atlamamak ve anlatılan konu ile yüz mimikleri arasında uygunluk sağlamak, konuşulanla beden dilinin paralel olmasına dikkat etmek, içerik ile duyguların uyumlu olmasına özen göstermek doğru olur" diyor.
Nörolog Regine Zekri-Hurstel, "Bebekle konuşurken şimdiki zamanı kullanın. Bebekler ne geçmiş ne gelecek zamanı bilirler, çünkü o mefhum onlarda yoktur. Zaman kavramı 2 yaşından önce oluşmuyor" diyor. Aynı zamanda Zekri-Hurstel, bebeklerle konuşurken kısa ve olumlu cümle yapıları kurmak gerektiğini söylüyor. "Küçük köpeğe bak" demek, "Oyuncağını arayan, siyah ve beyaz renklerdeki küçük köpeği gördün mü?" demekten daha iyidir.

Her şeyi anlatın; yani hemen hemen her şeyi...

Doğru konuşmak demek, bazen kelimelere dökmekte zorlanabileceğimiz şeyleri de söylemek >>

ISTOCK





>> anlamına geliyor. Claude Halmos, "Bebekler bazen ebeveynlerinin kaygısından etkilenirler. Bazen de kendilerini suçlarlar. Bu durumda önemli olan bebeğe yönelmek ve ona gerekli şeyleri adlandırarak anlatmaktır" diyor. 28 yaşındaki Ceren de aynısını yapmış. "Doğumdan sonra kendimi depresif hissediyordum. Oğlum Doruk'a bunun onun suçu olmadığını ama bana karşı daha müsamahalı olması gerektiğini söyledim. O dönemde Doruk, benim yeni rolümü keşfetmeye çalışıyordu. Yetişkin halimi korumaya çalışıyordum. Marinopoulos bu konuda, "Eğer çocuk aile içinde konuşulan bir şeyler duyduysa, ne kadarının onu kapsadığını öğrenmeli" diyor. Françoise Dolto, bir yas anında dahi bebeğin buna dahil edilmesini ve hatta aile yakınının toprağa verilmesine götürülmesi gerektiğini söyler, çünkü o da aileden biridir. Taşınma, boşanma gibi şeyler bebeğe anlatılmalı, ancak tabii ki bazı detaylar yetişkinler arasında kalmalı. Buna kişisel alana saygı diyoruz. Bu durumda altının çizilmesi gereken bir şey var; çocuk, anne-babanın her an dert yanabileceği bir sırdaş değildir ve onu sırdaşa çevirmek söz konusu bile olmamalıdır. Norma Razon da dürüst davranmak adına, ailesini ve çevresini ilgilendiren tüm gerçekleri bebekle paylaşmanın gerekmediğini vurguluyor ve "Korku, kaygı uyandıran haberleri, yetişkin dünyasını ilgilendiren bilgileri, kavrayamayacağı olayları bilmek bebek için sakıncalıdır" diyor. "Bazı gerçekleri paylaşmak için bebeğin belli bir yaşa ve olgunluk düzeyine ulaşmasını beklemek doğru olur."

Babaya yer açın

Norma Razon, kendisini büyütenlerle kurduğu ilişkilerin, bebeğin tüm yaşamını etkileyeceğini söylüyor ve baba-çocuk iletişiminin doyurucu ve sağlıklı olabilmesi için, bebek doğduğu andan itibaren babanın devrede olması gerektiğini ekliyor. "Baba, bebeğiyle ilgilenmeli; oynamak, eğlenmek, konuşmak, eğitmek, öğretmek, keyifli beraberlikler yaşamak için bebeğine ve ailesine zaman ayırmalı, karşılıklı sevgi ve saygıya dayalı duygu paylaşımına yer vermeli."

Gayrimenkul sektöründe çalışan 34 yaşındaki Korkut, "Ali ile daha annesinin karnındayken konuşmaya başladım. Örneğin şunları söylüyordum: 'Merhaba küçük adam, ben senin babanım, heyecanla seni bekliyoruz'" diye anlatıyor o zamanları. Kadınlar erkeklere yer açmalı. Babanın yeri ile ilgili kelimelere gündelik hayatta rastlıyoruz ve bazen farkında olmadan kullanıyoruz. "Kadın 'Benim bebeğim' dediği zaman, bu 'sevdiğim adamla yaptığım çocuğum' anlamına gelmeli, küçük bir kızın oyuncak bebeğine söylediği gibi değil" diyor Claude Halmos. Bebek bir aşk varlığı olmalı, aidiyet değil. Öğretmenlik yapan 32 yaşındaki İrem, "Eşim işi nedeniyle çoğunlukla şehir dışında oluyor ama ben o yanımızda olmasa bile ondan bahsediyorum. Örneğin, çocuğum sevdiği bir yemeği yerken, ona şunu söylüyorum: 'Aa, biliyor musun? Buna baban da bayılır.' Bu cümleler gereksiz gibi durabilir ama ben eşimin varlığını bu şekilde aramızda tutuyorum" diye anlatıyor.

Sözler boğazınıza takılıp kalırsa...

Kelimeler dilimizin ucuna gelmediğinde ne yapmalı? 30 yaşındaki avukat Aslı, 1 yaşındaki ikiz Emre ve Ece'nin annesi. "Çocuklarımla konuşmam gerektiğini düşündüğüm için kendimi onlarla muhabbet etmeye zorluyordum. 'Onlarla konuşman gerek' diyordum kendime ama hiç doğal olmuyordu" diyor. Sophie Marinopoulos, bir annenin ifade etmekte neden zorlandığını araştırmak gerektiğini söylüyor. Claude Halmos ise, "Bu tarz anneler genellikle bebekken kendisiyle çok konuşulmamış kişiler oluyor" diyor. Ancak bu durum anneleri panikletmemeli, çünkü nasıl konuşacağı konusunda zorlanmak, onunla kötü iletişime geçtiğiniz anlamına gelmiyor. Françoise Dolto der ki, bebek kelimeleri anladığı için değil, onları yaşadığı için onunla

ISTOCK

konuşmak önemli. Önemli olan onunla konuşmaktan ziyade iletişime geçmeniz.
Boris Cyrulnik, "Konuşmayla iletilemeyenler başka kanallarla iletilebilir" diyor. Norma Razon da oyunların bu aşamada kolaylaştırıcı bir işlevi olduğunu vurguluyor. "Konuşma ile iletilemeyenler, oyunlarla, oyuncaklarla, rol yapma (dramatizasyon) ve taklit oyunlarıyla, ortak etkinliklerle iletilebilir. Bebekleri gezdirerek, oyun gruplarına sokarak, başka çocuklarla oynatarak iletilemeyenler yaşatılabilir. Bazen konuşmadan, bir bakışla, ses tonunda bir farklılık yaratarak, istenilen çocuğa iletilebilir."
Ayrıca bebeği sürekli "Seni seviyorum" diyerek boğmamak, sıkmamak gerekiyor.
Halmos, "Sevgi zaten yansıyan bir şeydir, bebeğin hissetmesi için formüle edilemez" diyor. Kendimize ait kelimeleri bulmaya çalışırken, başkalarınınkini ödünç alabiliriz. Bebekler ses değişikliklerinden etkilendikleri için çocuk şarkıları, tekerlemeler, küçük bebek kitapları hoş birer paylaşım oluyor. "Bebeklerin beyninin yüzde 70'i ritme atfedilmiş" diyor Zekri-Hurstal. Nilay da anne sesini ve annelik yolunu müzikle bulmuş: "Konuşma ve şarkı söyleme arasında tonlamamı keşfettiğim zaman, kendimi rahatlamış hissettim. Hatta kendim şarkılar yaratıp söylüyorum." Razon da ninnilerin ve şarkıların anne-bebek arasında güçlü bir iletişim aracı olduğunu doğruluyor. "Anne bebeğine ninni söylerken, bütün duygularını yansıtır; bebeğinin huzura kavuşmasından onun ne kadar etkilendiğini hisseder, mutlu olur. Bu etkileşim, bebeğin özgüvenini ve benlik algısını güçlendirir, duygusal ve sosyal gelişimini destekler."



"Bebeğe her anlatılan beyin gelişimini etkiler"

Eğitim Danışmanı ve Pedagog Prof. Dr. Norma Razon, bebeklerle konuşurken kızgınlık belirtmenin yolunun bağırmak olmadığını söylüyor.

Bebeklerle konuşurken ses tonumuz nasıl değişir, nasıl bir ses tonu kullanmalıyız?

Konuşmanın içeriği kadar, konuşanın ses tonu da önemlidir. Ses tonunun alçak, yumuşak ve şefkatli olması, konuşmayı anlaşılır ve etkileyici, etkileşimi de olumlu kılar. Konuşurken coşkulu ama sakin olmak, talimat verirken net ve kısa konuşmak, uyarırken sesini yükseltmemek, kızınca bağırmamak, bağırmanın korkutmaktan başka bir işe yaramadığını kavramak, kendini kontrol edemeyip bağırınca özür dilemeyi bilmek ve kızgınlığın nedenini basit bir dille açıklamak iletişimde önemlidir.
Yemeyen, uyumayan, sık hastalanan bebeklerin anneleri, yorgunluktan ve endişeden çocuklarına sert konuştuklarını, sonra da üzüldüklerini itiraf ederler. Her şeye itiraz eden, söylenenin tersini yapan, talimatı tekrarlatan çocukların anneleri de söz dinletmek için bağırdıklarını, sonra da pişman olduklarını paylaşırlar.
Söz dinletmenin, kızgınlık belirtmenin yolu bağırmak değil, ciddi, alçak ve soğuk bir ses tonuyla, hoşnutsuzluğun nedenini kısaca açıklamak, hatasını kavraması için çocuğa zaman tanımak, bir süre ilgiyi kesmek, ebeveyn de çocuk da sakinleştikten sonra konuyu konuşmaktır.

Anne bebeği ile konuşurken zorlanıyorsa ne yapılmalı?

Bazı anneler, bebekleriyle ne konuşacaklarını, nasıl konuşacaklarını bilemediklerinden, bazıları da anlamayan, karşılık vermeyen bir bebekle konuşmayı anlamsız bulduklarından zorlanırlar. Bebeğe her şey anlatılabilir. Bebeğe öncelikle ne kadar sevildiği, anne babası tarafından ne kadar arzu edildiği, tüm ailesi tarafından ne kadar heyecanla beklendiği, doğumu ile evde ne kadar büyük bir mutluluk yaşandığı söylenebilir. Gündelik ihtiyaçları karşılanırken sevgi sözcükleri sıralanabilir, bu ihtiyaçlarının neden ve nasıl karşılandığı açıklanabilir. Bebeğe kendi özellikleri, bedeninin bölümleri ve işlevleri tanımlanabilir. Aile bireyleri tanıtılabilir, isimlendirilebilir. Evi, odası, eşyaları, giysileri tarif edilebilir. Günün programı ve yapılacaklar özetlenebilir. Bebeğe her anlatılan, dil gelişimini etkiler, bilgi birikimini ve kelime bilgisini artırır, işitme duyusunu uyarır, işitsel dikkatini ve hafızasını güçlendirir; dolayısıyla beynini geliştirir ve beyin hücrelerini artırır. Genelde bebekle konuşurken, nesneler gösterildiğinde, cisimler elletildiğinde, objeler koklatıldığında, yiyecekler tattırıldığında, tüm duyu organları uyarılmış, beyne de birçok uyarıcı gitmiş olur.

RUHSAL DETOKS

Kafayı dağıtmanın üç yolu

Yazı: Erik Pigani Derleyen: Ekin Nazlı

Kafamız çok fazla bilgiyle dolu ve oldukça meşgul. Peki, beynimiz bu aşırı meşguliyeti yüzünden bir çeşit hazımsızlığın kıyısında olabilir mi?

Ne yazık ki bu sözleri artık sık sık duyuyoruz: "Artık ne düşüneceğimi bilemiyorum", "Zihnim çok dolu", "Kafam çok yoğun", "Neredeyse beynim patlayacak"... Aslında bu yakınmalar doğru. Günümüzde birçok farklı bilgiye maruz kalıyoruz; çelişkiler, inkârlar, dedikodular, klasik medya ile internet arasındaki sessiz savaşın arasında kalıyoruz, üstelik de zaman hızla akıp gidiyor. Her gün düzenlememiz gereken dev bir bilgi yığınıyla karşı karşıya kalıyoruz. Bu birikimler zihnimizi tıka basa dolduruyor. Bazense kötülüğün içeriden geldiğini fark etmiyoruz. Kendimiz veya başkaları hakkındaki düşüncelerimiz kaygı yaratabiliyor, suçlayıcı veya değersizleştiren bir şekilde olabiliyor. Zihnin çok dolu olması durumunu psikologlar, aşırı bilgi ve olumsuz düşünceler tarafından zehirlenme olarak tanımlıyorlar. Kargaşa dolu dünyada, büyük bir dönüşümün yaşandığı bir çağda, zihnimizi tazeleyip kafamızı boşaltmamız acil ve gerekli bir eylem. Öncelikle kendinizi bulmalısınız. Sizleri ruhsal detoksa davet eden üç alıştırmamız var.

1 Sizi tıka basa dolduran kelimeleri atın

Son birkaç yıldır, yazı yazma kişisel gelişimde önemli bir yer tutuyor. Geçmişi düzeltme, şimdiyi inşa etme ve geleceğe hazırlanma için iyi bir yöntem. Hatta bazen olayları çözümlemek için kendimize ayna tutmayı sağlıyor. Kalem, birkaç dakika içerisinde kafayı boşaltmayı sağlayan bir araç olabilir. **Alıştırma:** Bir kâğıt alın ve sansürlemeden, düşünmeden yazınızı akışa bırakın. Cümle kurmaya, düşüncelerinizi sıralamaya çalışmayın. Kelimeleri olduğu gibi yazın, ifade etmekten kaçınmayın. Kâğıdınız dolduğunda, yaklaşık 2 dakika sonra, ara verin, gözlerinizi kapayın ve derin bir nefes alın. Gözlerinizi açın ve kâğıda bakın. Analiz yapmadan, kendinize sorun: "Kendime nasıl bir mesaj vermek istiyorum?"

2 Gözleriniz ile yürüyün

Kant'ın Königsberg Bahçeleri'ndeki uzun yürüyüşleri, Henry Thoreau'nun orman yürüyüşleri, Jean-Jacques Rousseau'nun yürüyüş yaparak gerçekleştirdiği seyahatleri... Filozoflar genellikle doğa yürüyüşleri yapıyorlar. İlham verici olduğu kesin, ama neden? Çünkü kafamızdaki parazit düşüncelerden kendimizi kurtarmamız, kafamızı boşaltmamız için sakin bir yürüyüş en iyi alıştırma.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ MSTUDIOIMAGES



Yürüme, sadece ayakların hareketi değil, ruhsal olarak hafifleten ve aynı zamanda da gözleri harekete geçiren bir eylem. Doğada yürüyüş yaparken veya başka huzur verici bir yerde yürürken, ağaçlardan, çalılardan, çiçeklerden, sütunlardan etkileniyoruz. Bu göz hareketleri, beynin iki yarımküresini eşzamanlı hareket ettirir, duygusal şok, olumsuz düşünceler ve sabit fikirler sebebiyle gerçekleşen nöronların blokajını kaldırır ve devamında nöronları yeniden organize eder. Bu buluşun temelleri yaklaşık 20 sene önce Amerikalı Psikolog Francine Shapiro'nun parkta yürüyüş yaptığı sırada atıldı. Shapiro EMDR yani "göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme" terapisinin öncüsüdür. Sonuç olarak ormanda yapılan bir yürüyüş doğal bir EMDR seansı gibidir.

Alıştırma: Kendinize 20 dakika ayırın ve dışarı çıkın. Dilerseniz bunu ilk başta evde de yapabilirsiniz. Ne yavaş ne de hızlı, normal bir tempoda yürüyün. İki dakika boyunca diyaframınızı gevşeterek nefes almanıza odaklanın; ağır ağır, derin derin. Soluk alıp vermenizden başka bir şey düşünmeyin. Bu fiziksel durum içsel gerginliklerinizi dindirir. Daha sonra yürümeye devam edin, kafanızı çevirmeyin ve sadece gözlerinizi hareket ettirerek sanki bu çevreyi ilk kez görüyormuşçasına etrafınızdaki şeyleri inceleyin. Yavaş yavaş düşünceleriniz berraklaşacak.

3 Olumsuz düşüncelerinizi hazmedin

Olumsuz duyguları hem vücutta hem de kafada bloke edin. Zor durumlar, çatışmalar, duygusal şoklar... Bu duygulara genellikle unutmayı isteyeceğimiz hoşnutsuz fiziksel duyumlar eşlik eder. Eğer bu duygular, bağlı oldukları olumsuz duyumlarla birlikte geçmiyorlarsa, psikosomatik yaklaşımlar konusunda uzmanlaşan psikologlar bunların fizyolojik sebepleri yani önemli sağlık sorunlarından kaynaklı olabileceğini söylüyorlar. En iyi yöntem ise sindirmek!

Alıştırma: Sizi zorlayan, tarif edemediğiniz öfkelerinizi, çözülmemiş çatışmalarınızı bir kâğıda yazın. İş arkadaşınızla alakalı düşüncelerinizi, eşinizle ilgili fikirlerinizi, arkadaşınızla olan kavgalarınızı... Herhangi bir kâğıda, "Hazmedemediğim" diye başlayarak son üç aydır başınıza gelen şeyleri yazın.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Olabildiğince net bir şekilde, hayatınızda sindiremediğiniz şeyleri yazın. Gözlerinizi kapayın ve yavaşça nefes alın. Her durumu görselleştirin, bu duruma ait yeni duygunuzu hissetmeye çalışın ve şunu yazın: "Şunu hissettim ...." Derin bir nefes alın, nefesinizi yavaşça verin.



İnternet bizi aptallaştırdı mı?

Biliminsanları artık beynimizin içinde bir şeyler olduğundan emin. Yıllardır bilgisayar başında çalışmak beynimizin yapısını çoktan değiştirdi bile. Okuma zorlukları, konsantrasyon eksikliği, anlama sorunları... "Homo interneticus" gerçekten de bir aptal mı? Uzmanlar altı soruda bunun cevabını arıyor.

Derleyen: Ceylan Özçapkın

Dijitalleşen hayatlarımızın büyük bir kısmı artık internette geçiyor. Türkiye'de 48 milyon internet kullanıcısı varken, yapılan son araştırmalar günde altı buçuk saatimizin internette geçtiğini ortaya koydu. Artık kitap okumak bile şaşırtıcı bir deneyim. Sayfalarca tasvir yapılan, cümlelerin satırlar boyu sürdüğü edebiyat klasiklerini düşünün. Cümleleri anlamadığımızda üzerine tıklayıp anlamını araştıramıyoruz, zor kelimeleri tek tıkla silemiyoruz. Kelimelerin beynimizin etrafında dönüp durduğu ama onları anlamadığımız hissini hepimiz zaman zaman yaşamışızdır. Okumak, okuyarak kafa dağıtmak, bir konuşmayı takip etmek, yakınlarını dikkatle dinlemek, kısacası kendini verebilmek artık günümüzde içi boş kavramlar. Sebeplerini hepimiz iyi biliyoruz: iş hayatının stresi, günlük yaşamın rutin sorumlulukları, uykusuzluk... Ama bunun daha keyif kaçırıcı bir açıklaması olması da mümkün. İnternet beynimizi sessiz sedasız modifiye etmiş olabilir mi? Altı soruyla bunun cevabını arıyoruz.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ CECILIE_ARCURS

1. Nöral devrelerimizi mi modifiye ediyor?

Gazeteci-yazar Nicholas Carr'ın, 2008 yılında "Google bizi aptallaştırıyor mu?" kitabı içimize kurt düşürerek bilim dünyasında büyük bir polemiğe sebep olmuştu. Carr, konuyla ilgili şöyle diyor: "Günümüzün büyük bölümünü resimler, sesler ve metinler içeren bir ekranın karşısında oturarak geçiriyoruz ve bu cihazın garipliği aklımızın ucundan bile geçmiyor. Ekranda beliren şeyleri değerlendirmek ve işlemek için beynimizin aralıksız nasıl çalıştığını da hiç düşünmüyoruz." Birçok araştırma, beyin plastisitesi olarak adlandırılan, beynin adapte olabilme özelliğini ortaya çıkardı. O yüzden evet, internet nöral devrelerimizi modifiye ediyor. Ama ne derecede? Beyin gözlemleme teknolojisi henüz bunu net cevaplayacak kadar gelişmiş değil ama varsayımlar yapılabiliyor. "Ekran tam anlamıyla beynimizi saatlerce ışığa maruz bırakıyor. İnternet üzerinde saatler geçirmenin beynimize iyi bir jimnastik yaptırdığını düşünüyoruz ama ben kendi adıma şunu söyleyebilirim, düşünce sistemim ister istemez eskisinden çok farklılaştı" diyor Nicholas Carr. >>

Beyin: Azımsanmış bir plastisite

Beynimizin adapte olma ve değişebilme kapasitesi uzun zamandır bilinen ama şüphesiz azımsanan bir gerçek. Beth Israel Deaconess Medical Center Hastanesi'nde gerçekleştirilen bir araştırmada, nörologlar 47 kişinin üzerinde bir çalışma yaptı. Bir süre gözleri bağlı olarak yaşamayı kabul eden katılımcılar, yoğun şekilde körler alfabesi eğitimi aldı. Beş günün sonunda çekilen MR'lar, beynin dokunmayla bağlantılı bölgelerinin görme bölümlerine oranla daha aktif olduğunu ortaya çıkardı.

>> 2. Okumamıza engel mi?

Paris 8 Üniversitesi Bilişsel Psikoloji Profesörü ve Nörolog Thierry Baccino şöyle diyor: "Okumayı öğrenmemiz bin yıldan fazla sürdü. Okumayla ilgili her şey, kelimeler arasındaki boşluklar, harflerin şekilleri gibi tüm öğeler beynimizin adaptasyonu için yoğun bir efor gerektirdi. Ekrana geçiş doğal gibi geliyor ama aslında diğerine kıyasla hiçbir şey." Beynin işlevi; burun, ağız, kulak gibi tüm duyu organlarımızdan gelen bilgileri işlemek ve ezberlemek. Ekran karşısında, doğal olarak en çok gözlerimiz çalışıyor. Ancak göz-beyin ilişkisinin bu okuma şekline yeterince adapte olamadığı saptandı. Görsel bilgi işleyişi ekran üzerinde yüzde 30 artıyor. "Normal şartlar altında çıplak göz, okurken 250 milisaniye süren 'görsel sabitleme' esnasında sadece dört ila altı arası sembol algılayabilir" diyor Baccino ve ekliyor: "Ekran karşısında göz afallar. Semboller çok daha fazla ve renklidir, üstelik sabit değildir, bu yüzden çok daha yüksek dikkat ister." İşte bu yüzden internet karşısında saatlerini geçirenler, basılı kitap okurken deneyimledikleri lineer okumanın beyinlerini yatıştırdıklarını hissederler.

3. Hafızamızı emiyor mu?

Beynimize her saniye başı giden 200 bin küsur görsel bilginin ezberlenmesi çok daha zor, çünkü aynı hızda veya yoğunlukta değiller: zamansız reklamlar, hiper metin karmaşası bağlantılar... İnternette aşırı veri yoğunluğu yüzünden ipin ucunu kaçırıyoruz ve beynin normal işlevi sekteye uğruyor. Bu da telefon numarası, tarih gibi şeyleri aklımızda tutmaya yarayan hafızamızı etkiliyor. Her ne kadar telefon numarası tuşlamak, not defterine yazılar karalamak gibi eylemleri "otomatik pilotta" hızlıca yapabiliyorsak da, her şeyi aynı anda yapmak insanüstü bir beceri gerektirir. İşte internet beynimizden tam da bu tip bir efor sarf etmemizi bekliyor, hem de ara vermeksizin. İnsanlığın bilgi külliyatı devasa bir zenginlik; o yüzden Yunan düşünürlerin zamanında olduğu gibi herkesin her şeyi biliyormuş gibi davranması artık imkânsız.

4. Eleştirel bakışımızı yok ediyor mu?

İnternetteki bilgi denizini düşününce gözleri parlayan araştırmacı François Taddei, şöyle diyor: "Hiç endişe etmeyin. Zihnimizin devasa bir eleştirel kapasitesi var. Ayıklama yapabilir." Araştırmacı, 17. yüzyılda Gutenberg döneminde var olan, bilginin demokratikleştirmesinin Batı'yı yozlaştıracağına dair eski endişelerden artık kurtulmak gerektiğini ifade ediyor ve ekliyor: "Beynimiz değişiyorsa da iyi yönde değişiyor. Çünkü sonsuz kaynağı bulunan internet eleştirel bakış açımızı ve başkalarıyla yüzleşme yetimizi geliştirmeye yardımcı oluyor. Kısacası internet beynimizden kapasitesini artırmasını istiyor. Veriler değişiyor, kimileri kullanılmaz hale geliyor, sürekli güncellenmeleri gerekiyor ve şüpheciliği tetikliyor. Asıl cihazların olmaması bizi aptallaştırırdı!"

5. Kararlarımızı etkiliyor mu?

Fransa'daki Sosyal ve Bilişsel Psikoloji Laboratuvarı Lapsco'da araştırmacı olan Martial Mermillod, bilgisayarın açılma, veri yakalama ve işleme gibi fonksiyonlarını beynin taklit edeceği görüşüne kapılmamak gerektiğini ifade ediyor. "Nicholas Carr'ın dediği gibi, eskisi gibi düşünmediğimizi söylemeden önce düşünmenin tanımını yapmalıyız." Nöropsikoloji alanında faaliyet gösteren herkes için bilinç hâlâ Pandora'nın Kutusu gibi. Hatta hafıza konusu bile gizemini koruyor. "Zaten beynin düşüncenin tek merkezi olmadığını biliyoruz. Aslında tüm bedenimizle düşünürüz" diyor Mermillod. Gerçekten de beyin ekranın başında yalnız değil; diğer organların tamamıyla sürekli iletişim halinde, bu da beynin tamamını çalıştırıyor ve sonuç olarak düşünce doğuyor. Devamı daha da şaşırtıcı: "Bir veriyi entegre etmek için kaslarımızla korku veya sinirlenme ifadesi simülasyonu yaparız. Sonra beyne sinyaller gönderen belli belirsiz hareketler oluşur ve onları genellikle karar verme aşamasında kullanırız." Bu cisimleşme teorisi tam tersine, yüz veya bedensel ifadeler engellendiğinde de işe yarıyor. Bu çok yoğun duygular hissettiğimizde oluyor. Mermillod şöyle diyor: "Sinema veya

televizyonda tanımadığımız insanların yüzlerini büyük planda görürüz ve onları tamamen cisimleştiririz ama internet için aynı şey geçerli değil. Daha az duygusallık yüklü internetin başında aktif seyirciler olarak otururuz. O yüzden onun kararlarımızı etkilemesi için herhangi bir sebep yok."

6. Yeni bir zekâ mı yaratıyor?

İnternet ezberimizi bozuyor. "Zekânın ne olduğunu yeniden tanımlamak gerekiyor" diyor Taddei ve ekliyor: "Şimdiye kadar zekâ testleri, birbiriyle uyumlu birtakım sorulardan oluşan testlerle ölçülebiliyordu ama artık bu uyumun bir geçerliliği yok. İstikrarsız bilgiler, havada kalan cevaplar ve sürekli hareket halindeki değişen dünya ile yaşamayı öğrenmek zorundayız." Veri alışverişi yapabilen bakterilerin muhteşem olduğunu ifade eden genetik araştırmacı Taddei, bilgisayarı özellikle "zekâlarımızı birleştirme fırsatı" olarak görüyor. 2010 yılında yapılan bir araştırma, domine edilen bir grubun, kararlarını bağımsız olarak veren bir gruba kıyasla sonuca daha zor vardığını ortaya koydu. Bunun sebebi tek başımıza daha otonom hareket edebilmemiz ve başkasına bağlı olarak karar verdiğimizde, kapasitemizin tamamını kullanmamamız. Siber bağımlılık uzmanı Psikiyatr Michel Hautefeuille, nöral devrelerimizi değiştiren bir teknolojinin işimize gelen bir açıklama olduğunu, çünkü üzerimizden tüm sorumluluğu aldığını ifade ediyor. Konu teknolojik ilerleme olunca, kafamızda oturmayan konulara suç atmak çok kolay. Örneğin, sanayileşme döneminde Batı'da ilk demiryolu kurulduğunda, bunun vücuttaki hücreleri modifiye edeceği iddiası ortaya atılmıştı. Bugün internet, bilgi, bilginin akışı, yayılması ve dünyaya bakış açımızla ilgili emin olduğumuzu sandığımız konuları tekrar düşünmemize neden oluyor.

Ekran karşısında, doğal olarak en çok gözlerimiz çalışıyor. Ancak göz-beyin ilişkisinin bu okuma şekline yeterince adapte olamadığı saptandı.

Öğretmenlerin de desteğe ihtiyacı var

Derleyen: Ceylan Özçapkın

Strese ve şiddete maruz kalan öğretmenler artık hem kendi görevlerini hem de sosyal rehberlik görevlerini yerine getirmekte zorlanıyor. Bunun sonucunda gün geçtikçe daha fazla öğretmen psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor.

Başarısızlığa yer olmayan bir meslek

Psikanalist Anny Cordié, öğretmenliği riskli bir meslek olarak tanımlıyor. "Öğretmenliğin stres seviyesi yüksektir" diyor Cordié ve devam ediyor: "Her zaman göz önünde olmak zorundalar ve onlardan beklentiler yüksek. Öncelikle eğitim kurumunun (Yaratıcı olun ama ders programının dışına çıkmayın), sonra ebeveynlerin (Otorite kurun ama yumuşak davranın) ve öğrencilerin (Size saygı duymamızı sağlayın ama bizi sevin) istekleri ve beklentileri adeta bitmeyen cinsten. Bütün öğrencilerin yüksek başarı elde etmesini sağlamak hayalinden bahsetmiyorum bile."

Ezici sorumluluk

"Hata yapma hakkımız yok", öğretmenlerin sıklıkla tekrarladıkları veya maruz kaldıkları bir cümle. Anny Cordié'ye göre, asıl sorunlar hata yapmama isteği ağır bastığında ortaya çıkıyor. Ve gerçek "çatırdamalar" becerilerini yani benlik imgesini sorguladığında başlıyor. Çünkü psikanaliste göre, kimliğini mesleği vasıtasıyla belirlemek çok yaygın bir davranış.

Yansımalı ilişki

Cordié aynı zamanda öğretmen-öğrenci ilişkisinin yansıtmalı, özel bir ilişki olduğunu söylüyor. Çocuklara öğretmenlik yapmak, kendi çocukluğuyla tekrar karşılaşmaları anlamına geliyor ve bunun, bilinçdışındaki korku ve öfkeleri ortaya çıkarma riski var. Çocukla olan eğitsel ilişkide yetişkin arzularını, inançlarını ve hayallerini harekete geçirir. "Kendimiz ne isek onunla eğitim veririz, bildiklerimizi pek az kullanırız" diyor Anny Cordié. Diğer yandan gençler, öğretmenlerini ebeveynleri gibi görme eğiliminde olurlar ve bunu görmezden gelen öğretmenler aslında kendileriyle alakası olmayan öfkeye maruz kalırlar. Geriye tüm bu bilinçdışı gölgelerle nasıl başa çıkacağını bilmek kalıyor. Tabii ki pedagojik uygulamalar ve "mucize" didaktik metotlar yetersiz kalıyor. Bu yüzden mesleğe başladıktan sonra, aslında bütün eğitmenler biraz kendi başlarının çaresine bakmaya çalışıyor. Mesleğin ilk zamanları, kimilerinde kötü anılar bırakıyor. 31 yaşındaki tarih ve coğrafya öğretmeni Emre, zor bir eğitim kurumunda görev yapıyor. "Öğrencilerin üzerinde herhangi bir etkim olmadığı hissi var, sanki onlara müdahale edemiyormuşum gibi. O

ISTOCK



yüzden birinci hedefiniz, öğrencilerin önce oturmaları ve fazla dikkatleri dağılmadan dersin başlıklarını yazmaları olmalı. Ancak o zaman onlara bir şeyler aktarabileceğinizi umabilirsiniz" diye anlatıyor. 39 yaşındaki Türkçe öğretmeni Esra, bir devlet okulundaki görevini şöyle anlatıyor: "Kolay olmayacağını biliyorduk ama felaket boyutunda olacağını da tahmin edemiyorduk. Öğrenciler bir saatte neredeyse burnumuzdan getirdi. İlk başlarda 'zekice' cezalar vermek istiyorsunuz ama sonra dönüp dolaşıp klasik teneffüse çıkarmama veya fazladan ödev verme gibi cezalara dönüyorsunuz."

Birbirinize destek olun

Bu yüzden öğretmenler arası dayanışma çok önemli. "Öğretmenler odası aslında biraz da birbirimizle yüzleştiğimiz bir yer" diye anlatıyor Emre. "Oraya biraz nefes almak, beynimizi boşaltmak veya birbirimizi tebrik etmek için geliriz. Sorun yaşayanın sadece biz olmadığımızı anlarız, sorunun bizde değil sistemde olduğunu hatırlarız. Endişelerimiz yatışır. Ayrıca zor sınıfları da kendi aramızda paylaşmalıyız. >>

>> Örneğin bu yıl mutlu olduğum bir lise son sınıfına ders verdim. Ara sıra bu gerekiyor, yoksa devam edemezsiniz." Ama bütün öğretmenlerin elinin altında böyle bir iletişim aracı yok. Yalnızlıktan şikâyet etmenin dışında, bir de geminin tek kaptanı olmadığını kabul etmek var. Kişi desteğe ihtiyacı olduğunu kabul etmeli. Özellikle genç öğretmenler çok tereddütte kalıyor. "Aklımdan geçen her şeyi söylesem, benim işi bilmediğimi söylerler. O yüzden bazı şeyleri kendime saklamayı tercih ediyorum" diye itiraf ediyor Esra.

Ama artık günümüz şartlarında, öğretmenlik, bakıcılık, sosyal rehberlik ve daha birçok görev sadece tek bir kişinin olmamalı. Öğretmenlerin rahatsızlığına kafa yoran herkes aynı çözüm üzerinde yoğunlaşıyor: Birlikte hareket etmek. Fakat öğretmenleri öfkelendiren bir başka konu daha var: Herkesi mezun etme zorunluluğu. Birçok öğretmen yıl sonu toplantılarında öğrencilere çok düşük not vermekle ve aşırı titizlikle suçlanıyor.

Pedagojik illüzyondan vazgeçin

"Bu ne yazık ki kolay bir meslek değil" diyor Emre. "Üstelik maaşları da düşük ve sosyal hakları kısıtlı. Öğretmenlik artık saygı duyulan, önde gelen bir meslek değil. Bu imgeyi geri kazandırmak yerine toplum sürekli şikâyetlerini dile getiriyor." Ama bu şikâyet döngüsünden çıkmak, kendini sorgulamak ve "pedagojik illüzyondan" yani öğretmenin tarafsızlık ilkesinden vazgeçmek için öğretmenlerin de cesaretlerini toplamaları gerekiyor. Artık bunu kabul etme zamanı geldi: Öğretmenlik olabilecek en öznel meslek.



"Ebeveynler öğretmenlerin işini kolaylaştırmıyor"

Eğitimci ve Recrea Academy Danışmanı Saime Kocagil Aksuner, söz konusu çocuğun gelişimi olduğunda velilerin sadece kendi pencerelerinden bakmamaları gerektiğini söylüyor.

Öğretmene agresif davranan öğrencilerin, öğretmenin üzerinde nasıl bir etkisi var?

Öğrencinin yaşına göre değişir. Eğer öğrenci okul öncesi veya ilkokul çağındaysa, öğretmen çocuğun agresif davranışını üzerine alınmaz, agresif davranışlarına karşılık ona yine iyi niyet, sevgi ve hoşgörüyle yaklaşabilir. Fakat ortaokul-lise öğrencisiyse durum değişir. Bu yaşlarda öğrenciler oldukça olgunlar ve ne yaptıklarını biliyorlar. Eğer öğretmene karşı agresif bir tutum varsa, öğretmen bunu hisseder, direkt üstüne alınır. Önce iyi niyetle yaklaşıp öğrenciyi anlamaya ve durumu düzeltmeye çalışabilir; fakat agresif tutum devam ediyorsa, iyi niyetine karşılık alamıyorsa, öğretmen de çocuğa öfke duymaya başlayabilir. Bunun yanında öğrenciden korkabilir de. Çünkü günümüzde öğretmenini döven, hatta öldüren öğrenciler bile var ne yazık ki...

Öğrencisiyle problem yaşayan bir öğretmen kime danışabilir?

Genelde aynı öğrencinin dersine giren öğretmenler önce kendi aralarında problemlerden bahsederler, daha sonra konuyu rehber öğretmene, oradan da öğrenci velisine taşırlar. Oysa öğretmenin problemli öğrencisiyle ilgili bir psikoloğa danışması, olayların yönünü bambaşka bir boyuta taşıyabilir, hem öğretmen hem öğrenci için çok daha olumlu ve sakin bir süreç gerçekleşmiş olur. Fakat ne yazık ki eğitim kurumlarında böyle bir sistem bulunmuyor. Okullardaki psikolog ve psikolojik danışmanlar öğrencilere destek oluyorlar ama aslında kendi meslektaşlarının da buna ihtiyacı var. Okullar buna önem vermeli, belli aralıklarla her öğretmen bir uzmana danışabilmeli.

"Problemli" diye tabir ettiğimiz öğrencilere nasıl yaklaşılmalı?

Kesinlikle iyi niyetli ve çok sabırlı yaklaşılmalı, çünkü "problemli" denilen çocukların ekstra sabır ve ilgiye ihtiyacı var. Çocukların, gençlerin problemlerinin mutlaka bir kaynağı vardır. Öğretmen de problemin kaynağına inmek için elinden geleni yapmalı diye düşünüyorum, sabır ve şefkatle...

Ebeveynler öğretmenin işini kolaylaştırıyor mu?

Ebeveynler öğretmenin işini çoğunlukla zorlaştırıyor. Yeni ebeveynler çocuklarına özgüven aşılama adına şımarık ve bencil çocuklar yetişmesine sebep olabiliyorlar, olaylara sadece kendilerinin ve çocuklarının penceresinden bakıp, öğretmenin de bir insan olduğunu unutup, sadece kendilerini ve çocuklarını haklı görebiliyorlar. Bunun yanında öğretmene destek olan ebeveynler de yok değil, ama gerçekten azınlıktalar.

Öfkenizi kontrol edin

Öfkeyle başa çıkmanın en önemli şartı, bireyin öfkeli olduğunu kabul etmesi ve bunu kendine itiraf etmesidir diyen Florence Nightingale'den Uzman Psikolog Metin Aksu, öfke kontrol bozukluğu ve tedavisini anlatıyor.



Uzman Psikolog
Metin Aksu

Öfke nedir?

İstenmeyen sonuçlara, karşılanamamış isteklere, karşılanmayan beklentilere verilen oldukça doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepkidir. Yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan bir duygudur.
Günlük hayatın içinde öfkelenmeye sebep olacak çok fazla olayla karşılaşırız. Bunaltıcı ebeveynler, hakaret eden insanlar, anlayışsız müdürler, iş ortamında işini yapmayanlar, trafikte hatalı davranışlarla herkesi tehlikeye atanlar ve fazla hırs günlük hayatta öfkelendiğimiz şeylerden bazılarıdır.

Öfke insana ne zaman yarar ve zarar verir?

Öfkesini kontrol edemeyen insanlar bağırıp çağırıp, kavga edip, etrafı dağıtıp; kendine zarar verebildiği gibi insanlarla olan ilişkilerine de zarar vermiş olur. Aynı zamanda öfke; boşanmalara, iş hayatında verimsizliğe, işlevselliğin bozulmasına, ruhsal bozulmalara sebep olabilir. Bazı insanlarsa öfkelerini içine atar.
Olayların içe atılıp biriktirilmesi stres doğurur ve birikenler bir zaman sonra öfke patlaması şeklinde ortaya çıkabilir. Öfke, uygun tepki verildiği zaman yararlı olabilen bir duygudur. Öfkenin kabul edilip tanınmış olması ve doğru bir şekilde ifade edilebilmesi gerekir.

Öfke kontrol bozukluğu neden ortaya çıkar?

Öfke kontrolü, çocukluk çağında başlar ve beyin ön bölgesinin bir işlevidir. Kötü çocukluk çağı yaşantıları ve doğru olmayan tutumlar, çocukların öfke kontrolünü bozar. Bu kişilerde mutluluk hormonu adı verilen serotonin hormonunun çalışmasında da sıkıntı yaşanır. Öfkeyi bedensel olarak, şiddet veya nesnelere zarar verme şeklinde dışsallaştırmak aslında sözel ve duygusal olarak iyi ifade edememekten kaynaklanır. Kişi duygularını, düşüncelerini yeterli açıklıkta ifade edemediğinde, karşısında otorite figürleri veya kendini ifade etmesine engel olan biri bulunduğunda ya da öfkeyi kendine yönlendirdiğinde, içe atılan öfke bir süre sonra kişinin kendine veya başkasına yönlendirdiği öfke olarak da ortaya çıkabilir.

Öfke kontrol bozukluğunun tedavisi nasıldır?

Öfke kontrolünü sağlamak ile ilgili yaklaşımlar psikoterapide en çok kullanılan yöntemlerdir. Bu yaklaşımlarda kişinin var olan öfkesini kontrol etmeyi öğrenmesi amaçlanır. Nefes egzersizleri bu problemin çözümünde önemli yere sahiptir. Öfke kontrol problemi yaşayan kişilerin, öfkelerini insanlara veya nesnelere yönlendirmek yerine, öfkelenmelerine sebep olan ve tetikleyen şeylerin neler olduğunu bulmaya çalışması faydalı olur. Öfkeyle başa çıkmanın en önemli şartı ise bireyin öfkeli olduğunu kabul etmesi ve bunu kendi kendisine itiraf etmesidir. Birey, öfkeli ve gergin olduğunda, kendisini huzur verici bir ortamda hayal ederek gevşeyebilir. Hayal kurma tekniği, bireyi zihinsel olarak hoş ve gevşetici ortamlara götürür. Öfke ile baş edebilmek için öfke duygusunun doğasının anlaşılması da önemlidir. Öfke duygusunun insan ruhundaki görevi, karşılaşılan zor durumlarda kişinin kendini korumasını ve savunmasını sağlamasıdır. Kişi kendini neyin öfkelendirdiğini bildiği zaman öfke kontrolünde önemli bir yol alabilir. Öfkeyi dindirmenizde en önemli yöntem, durumu hızla sorgulamanızdır. "Eğer böyle devam edersem, sonunda ne olur?" diye sormak mantığın devre dışı kalmasını önler.



Öfke ne gibi hastalıklara sebep olur?

- Kalp hastalıkları.
- Şeker hastalığı.
- Hipertansiyon.
- Depresyon.

Öfke ne değildir?

- Kontrol sağlama yolu değildir.
- İntikam yolu değildir.
- Problem çözmek için kullanılan yol değildir.
- Şiddet uygulamak ve suç işlemek için sebep değildir.
- Haklı olunabilecek bir yol değildir.

Öfke durumlarında ortaya ne gibi tepkiler çıkar?

- Aşırı stres ve gerginlik.
- Kalp atışında artış.
- Kan basıncında artış.
- Nefes alıp vermede düzen kaybı.
- Kişi veya nesneye yönelik şiddet uygulama hali.



Her ay bir Psychologies okuru, Psikiyatr ve Psikanalist Robert Neuburger'le ön görüşme yapıyor. Bu ayki okuyucumuz 50 yaşındaki Simon.

"Tartışmalardan kaçıyorum"

Yazı: Aude Mérieux
Fotoğraflar: Bruno Levy
Çeviri: Ceylan Özçapkın



“Yaklaşık 20 yıldır terapiye gitme fikri aklımın bir köşesinde duruyordu. Biraz değişik bir hayatım var. Bazen karşımdaki insanların bana hükmettiğini düşünüyorum, oysaki aşağılık kompleksi hissetmek için hiçbir sebebim yok. Tartışmadan, yüzleşmeden kaçıyorum ve ortada bir şey yokmuş gibi davranıyorum. Mesleğim yaratıcılıkla ilgili; obje tasarımı yapıyorum ve tartışmalardan kaçmamın aslında bu yaratıcı sürecimi beslediğini düşünüyorum. Bu yüzden ‘iyileşmek’ isteyip istemediğimden bile emin değilim. O yüzden sizi görmeye gelmiş olma fikri biraz aklımı karıştırıyor” diye söze başlıyor Simon.

Robert Neuburger, “Nasıl tasarımcı oldunuz?” diye soruyor.

Simon: Alışılmadık bir şekilde. Çocukluğumdan beri yaratıcılığımı kullanabileceğim bir meslekle uğraşmak istiyordum. Ancak ailem mühendislik eğitimi almamı istiyordu ve okulu bitirene kadar bu tutkumu bir kenara bırakmak zorunda kaldım. Ama beş yıl bir fabrikada çalıştıktan sonra istediğim işi yapmak için istifa ettim. Ve başardım da. Üstelik aileme bakacak kadar kazanıyorum.

Robert Neuburger: Evli misiniz?

S.: Kız arkadaşımla karşılıklı anlaşarak birbirimize bağlandığımız ortak bir hayat sürüyoruz. Bunun yanı sıra üç çocuğumuz var ve iyi bir aile babası olduğumu düşünüyorum.

R. N.: Bu anlaşma yine bir yüzleşmeme isteğinden mi kaynaklanıyordu? Olaylarla bu şekilde başa çıkmayı nasıl öğrendiniz?

S.: Aslında buna küçük yaşta alıştım. Okulda çok sıkılıyordum ama hiçbir zaman asilik yapmadım. Ailemin istediği eğitimi aldım. Sonra büyükannemin vefatına kadar mühendislik işimden ayrılmadım, çünkü sonu belirsiz bir işe kalkıştığımı görmek onu çok üzerdi.

R. N.: Ebeveyniniz hâlâ hayatta mı?

S.: Annemi kısa bir süre önce kalp >>



>> krizinden kaybettim. Babama gelince, bence tam olarak benim gibi birisiydi. O da mühendisti ama sanki başka bir şey yapmak için doğmuştu, belki mucit olabilirdi. 20 yıl önce intihar etti. Babam üst düzey yöneticiydi ve bir gün genç bir çalışanı ona şiddetle başkaldırdı. Sanırım o günden itibaren dengesi biraz bozuldu. Bazen bu sendrom bana miras kalmış gibi hissediyorum. Babamla aramızdaki en büyük farksa, benim 28 yaşında istediğim mesleği yapmak için işimden ayrılmış olmam. Onun talihsiz eylemiyle karşı karşıya kalma riskini önlemek için her şeyi yaptım. Bunu sonuna kadar başarabilir miyim, elbette bilmiyorum ama hayatımın bana ait olduğunu hissediyorum. Tarihin tekerrür etmemesi için ne gerekiyorsa yaptım.

R. N.: Babanızla çok yakın mıydınız?

S.: Babam biraz eski kafalıydı ama çok sıkı fıkı olmasak bile aramız iyiydi. Örnek alınacak kadar doğrucu biriydi. Artık onu biraz kutsallaştırmaya başlamış olabilirim.

R. N.: Kardeşleriniz var mı?

S.: Benden küçük bir erkek kardeşim var ve bana biraz hükmediyor. Ben de ona itaat etmeye meyilliyim. Mesleki açıdan ondan daha başarılı olmama rağmen bana söz geçirebiliyor. Kuzenlerimle de durum aynı, nedenini anlayamıyorum.

R. N.: Ebeveyninizde egemen olan bir taraf var mıydı?

S.: İkisinin de görevi farklıydı; babam ekonomik açıdan güçlüydü, annem de aile hayatını yöneten kişiydi. Annem güçlü bir kadındı ve herkese karşı çok cömertti. Son 20 yıldır onunla, kardeşimle olduğumdan daha yakındım. Yakında gidip kardeşimin istemediği aile evine yerleşeceğim ve bir süre büyüklerimin hayaletleriyle aynı çatı altında yaşayacağım.

R. N.: Birisine karşı çıkmak ve onunla yüzleşmek zorunda kalsanız, sizce ne olurdu?

S.: Öncelikle düşman edinme riskini almış olurdum. Oysaki hiç düşmanımın olmamasıyla övünürüm. Hayatta bana kazık atan kişilerle bile tartışmadım. Tartışmaya girseydim, kaybetme ihtimalim olurdu. Zaten yüzleşme anlarından hep çok korkmuşumdur. Tıpkı çocukların tramplenden atlarken duydukları korkuya benziyor.

R. N.: İki çeşit korku vardır. İlki, karşınızdakinden, onun sizinle ilgili düşüncelerinden ve size yapabileceklerinden korkmanızdır. İkincisi de ötekini incitme korkusudur. Sizde hangi korku daha baskın?

S.: Aslında ikisi de var, çünkü çok fazla empati kurarım. Kötüleri bile anlayabiliyorum. Kendimi başkasının yerine kolayca koyabiliyorum. Bununla birlikte kurgusal bir öfke yaratıyorum. Benimle dalga geçer veya iyiliğimi suistimal ederlerse, ofiste tek başımayken, karşımda onlar varmış gibi bağırıyorum. Beş dakika sonra yanıma geldiklerinde ise tüm sevecenliğimle onları karşılıyorum. Bu çok saçma ama onları rencide etmektense, bunu yapmayı tercih ediyorum.

R. N.: Şiddet sizi korkutuyor mu?

S.: Ben şöyle düşünüyorum: Aslında insanlık tarihiyle kıyaslayınca hepimiz çok küçük bir zaman diliminde

“Yüzleşme anlarından hep çok korkmuşumdur. Tıpkı çocukların tramplenden atlarken duydukları korkuya benziyor.” Simon

“Semptomlarınız bir engel değil. Tam tersine dünyevi yaşama ayak uydurmanıza yardımcı oluyor.”

Robert Neuburger

yaşayan, çok küçük varlıklarız ve hayatımızda karşımıza çıkan herkes değerli. Ancak aynı dönemde yaşadığımız için birbirimizle tartışma hakkına sahip görüyoruz kendimizi; sonuçta 200 yıl önce yaşayan biriyle tartışamayacağımıza göre.
R. N.: Kalıtsal anlamda ailede özel bir yeriniz veya misyonunuz olduğunu düşünüyor musunuz?
S.: Evet. Aile tarihine en bağlı olan benim. Geçmişimizi derinlemesine öğrenmek için her şeyi yapıyorum. Teyzelerimden biri bir soyağacı tasarladı ve onun başında saatlerimi geçiriyorum. Bunun çok büyülü bir yolculuk olduğunu düşünüyorum ama kendimi de kaptırmak istemiyorum.
R. N.: Semptomunuzun gerekli olduğunu düşünmenizi ve ona saygı duyulması gerektiğini anlayabiliyorum. Bu zaten herhangi bir engel değil. Tam tersine, dünyevi yaşama ayak uydurmanıza yardımcı oluyor. Öfke ve kininizi içinize attığınız da söylenebilir; her ne kadar bunu dışa vuruyor olsanız da yine de yalnızken yapıyorsunuz ve sizden başka kimse bunu duymuyor. Ama aynı zamanda ailenizin geçmişine de merak duyuyorsunuz ve bunu mesleğinizde kullanıyorsunuz. Bence şu an su yüzüne çıkan kendinize dair bir merakınızın olması. Aslında kendinizi normal görmek istemediğiniz için bir terapistle açık bir diyaloğa girmiyorsunuz.
S.: Psikoterapinin risklerinden birinin de zamanla sadece kendinizi düşünmeniz olduğunu duydum.
R.N.: Hayır. Terapideyken genelde onun bizi nereye götüreceğini bilemeyiz, bu merak uyandırıcı bir şeydir. Ancak sizin eksiğiniz merak değil. Kafanızın içindekilerin bir envanterini yapmanız iyi olacak ama onları düzeltmek için değil. Zaten düzeltilecek bir şey yok; daha çok hafiflemeniz için. Bir şekilde ailenizin, annenizin, babanızın, büyükannenizin tarihsel vârisi gibi yaşıyorsunuz. Bu role fazla kapılıp aşırı yük altına giriyor olabilirsiniz.
S.: Hayaletlerinin esiri olma tehlikesi gibi mi?
R. N.: Evet, çünkü size bu görev biçilmiş. Bazen bir rol “alırız” ve onu bizim seçtiğimizi düşünürüz, oysaki durum öyle değildir. Ve bu zamanla bize ağır gelebilir. Tam da bu soruları kendinize sormaya başlayacak yaştasınız.
S.: Vâris olma konusuna dönersek, gerçekten de bazı şeylerden kolay kolay kopamıyorum. O kadar çok kâğıt ve ıvır zıvır var ki; onları ayıklamaya başladım ama hiç kolay olmuyor.
R. N.: İşte konu tam olarak bu. Bir noktadan sonra her şey çok birikiyor ve ayıklama yapmak gerekiyor. Ben bu imgeyi sizinle ve kafanızdakilerle çok iyi bağdaştırabiliyorum.

Gizlilik sebeplerinden dolayı isimler ve bazı bilgiler değiştirilmiştir.

BİR AY SONRA

Simon: “Gerçekten de birinin beni dinlediğini hissettim, terapist konuşmama ve kendimi ifade etmeme izin verdi ve işin ilginç yanı diyaloğumuz benim sorunumun teşhisi olarak gelişmedi. Sanki farklı bir yolda ilerledi ve başka soruları açığa çıkardı. Aslında bir cevap bulma umuduyla geldim ama soruyla dönüyorum. Bu biraz denge bozucu ama bir profesyonelle sakince konuşmak bana iyi geldi. Bunun sizi geliştirebileceğini hissediyorsunuz. Terapiye gitmek bu hissin süresini uzatacaktır, üstelik sağlığıma da iyi geleceğini düşünüyorum.”

Robert Neuburger: “Güncel psikiyatri, karşımızdaki kişide yolunda gitmeyen şeyleri arama ve patolojik olarak varsaydığımız davranışlarına isim bulma üzerine kuruludur. Teşhis konulması Simon için zor bir süreç olmadı. Ama bu ona nasıl yardımcı olacak? Psikiyatr Georges Devereux'nün dediği gibi, terapistin ilk görevi, hastasının eksiklerini değil, kaynaklarını belirlemektir. Önemli olan pasif değil, aktif noktalarıdır. Bu açıdan bakıldığında; Simon'un merakı, yaratıcılığı ve kendiyle ilgili düşünebilme kapasitesi önemli becerilerdir! Terapiye gitmek normalleşmek için bir adım değil, bazen bastırılmış becerileri ortaya çıkarmaya yarayan, yasaklarımızı yıkan veya kendimizi rahatça ifade etmemizi sağlayan bir süreçtir.”

Yavaşlama zamanı

Derleyen: Dilara Adaş

İşimiz başımızdan aşkın, sorumluluklara boğulmuş haldeyiz, baskı hissediyoruz... Tüm bunlar için taleplerimize boyun eğmeyen zamanı suçluyoruz. Oysa zamana karşı yarışmayı bırakarak onu en iyi müttefikimiz haline getirebiliriz. Gerçekten dolu dolu bir hayat için...

Bravo! Eğer bu satırları okuyorsanız, üstü kapalı bir biçimde de olsa kendinize 10 dakika ayırıyorsunuz demektir. Derginin bir sayfasından diğerine zıplarken arada durup okumanız adeta bir lüks. Zaman buldunuz ya da daha çok zaman ayırmayı bildiniz. "Günlük maraton" girdabında olan çoğu kişi zamanının olmamasından yakınır. Siz de onlardan biri misiniz?
İşte karşınızda günümüzün en büyük paradokslarından biri duruyor. Sosyolog Gérard Mermet, geçen yüzyıldan bu yana zaman sermayemizin çoğaldığından bahsediyor ve insanoğlunun ömrünün yüzde 10 oranında uzadığına değiniyor. Bu oran az gibi gelebilir, ancak erkeklerde yedi, kadınlarda ise dokuz yıla denk geliyor. Boş zamanımız ise 1975'ten bu yana hafta içi günlerde yaklaşık iki saat artarak göz alıcı şekilde genişledi. Böyle bir zaman dilimine tarihin hiçbir döneminde sahip olmamıştık! Halbuki insanların yüzde 34'ü zamanın yetmediğini hissediyor. 1997 yılında aynı izlenime sahip olanların oranı yüzde 33'tü. Eksiklik algımız durmadan artıyor. Niçin? Ve bu tatminsizliğin önüne nasıl geçilebilir?

Çoktan seçmeli günlük yaşam

Günler her birimiz için 24 saat uzunluğunda olsa da bu süreyi doldurma olanakları çoğaldı. Psikoterapist Bruno Koeltz durumu şöyle özetliyor: "Uzak geçmişte; yemek, uyumak, çalışmak gibi temel ihtiyaçları karşılamak yetiyordu. Bu da zamanı doldurmak için çok fazla seçenek yaratmıyordu. Bugünse, teknik araçlara, özellikle yeni teknolojilere erişim kesinlikle daha az önemli ama sayıca ve sıklık olarak baş döndürücü seçimler yapmayı zorunlu kılıyor. Bu da kişide ayakların yerden kesilmesi gibi bir his yaratıyor."
Karmaşalar ve hatta ikilemler tarafından arada bir sarsılıyoruz. "Bu akşam ne yapsam? Eski arkadaşıma mı telefon edeyim, internet üzerindeki araştırmamı mı bitireyim, yoksa >>

İSTOCK



>> çocuklarımla film mi izleyeyim?" soruları günlük hayatımızın bir parçası. Gérard Mermet'e göre, bu durum hem genelleşiyor hem de zorlayıcı bir hayat tarzı yaratıyor. "Cep telefonu, televizyon ya da bilgisayar gibi, bugün her bir birey sürekli olarak uyku modunda. Tıpkı bu cihazlar gibi enerjisinin bir bölümünü harcıyor. O halde boş zamanın artması daha büyük bir özgürlük mü yoksa şiddetlenmiş bir kölelik mi açığa çıkarıyor?"
Yeni köleler, "zamanın hastaları" adını verdiğimiz herkes, "Her şeyi yapmalıyım, bana sunulan her şeye yeltenmeli, her şeyi başarmalıyım!" diyorlar. Aynı süreye her şeyi sıkıştırmayı deniyoruz. Gerçeklik algımızı kaybederek ajandalarımızı üzerine oturarak kapatmaya çalıştığımız bir valiz gibi dolduruyoruz. Durum kendi hayatlarımızın üzerine oturma derecesine kadar varıyor.

"Zamanım yok demek, bir savunma sistemidir. Hem yapmayı istediğimiz hem de yapmayı istemediğimiz şeyleri engellemek için geriye çekilmenin bir şeklidir."
Luce Janin-Devillars,
Psikanalist ve Yaşam Koçu

"En son ne zaman kendinize gerçekten zaman yarattınız?"

Rüya, 35 yaşında, bankacı

"Evvelsi akşam; çünkü anahtarlarımı unutmuşum! Dairemin önüne geldiğimde fark ettim. Akşamın yedisiydi ve sekiz buçukta önemli bir iş yemeğine katılmam gerekiyordu. Önümde yapacak bir şeyimin olmadığı bir buçuk saat duruyordu. Bir şeyler içmeye gittim, dolaştım, kendime kitap satın aldım... İşte kendine zaman yaratmak dediğimiz şey bu, öngörülemezin içinde olmak ve bunun tadını çıkarmak. Yine de hafta içi bir iş gününün bitiminde bu boş zaman bana garip geldi."

Şafak, 42 yaşında, müşteri temsilcisi

"Geçen ağustosta, iki arkadaşımla birlikte bir dağ evinde yedi gün geçirdim. Etrafta kimse ve yapılacak hiçbir şey yoktu. Eğer beni dinleselerdi, henüz gelmişken geri dönecektik! Çünkü her şey çok fazlaydı. Çok boş, çok sakin, çok hareketsiz... Hep koşturuyorum. Sanırım hareketsiz olmaktan korkuyorum, çünkü bana çocukken yasaklanmıştı. Yalnız olmaya tahammül edemiyorum. Kendimle baş başa kalmak, hâlâ canımı acıtan bazı anıları hatırlama riskini almak demek. Bunu istemiyorum. Şimdilik, kendime sadece başkalarıylayken veya hareket halindeyken zaman yaratabiliyorum."

Gerekli feragatler

Boşa çaba... En sıkı ve en hızlı şekilde de yapılsa tatminsizlik ve boşluk hissi galip geliyor. 1960'ların meşhur şarkısının da dediği gibi, "Koşsam bile, zamanım olmayacak". Bu tarz bir boyunduruktan nasıl kurtuluruz? Bazıları bu acil durum halini sistematik olarak hayatlarında daha yavaş bir ritme izin vererek reddediyor. Bazıları, şimdiki zaman bilinci ve zamanın tüketiminden çok, onun iç dünyamızca algılanması üzerine çalışıyor. Yoga dersine gitmek ya da sevişmek gibi hoş meşguliyetler, mekanik ve acil şekilde ön plana alınabiliyor; ya da tam tersine, zor ve zorlayıcı bir işi tamamlamak bize büyük bir neşe olarak geri dönebiliyor. Bu, zamanın göreceliğini kanıtlıyor. Aslında bizi yiyip bitiren zaman sarmalıyla ilgili bir çıkar yol hiç şüphesiz var. O da vazgeçmek. Bazı etkinliklere ayrıcalık tanıyıp diğerlerini önlemek... Bu anlamda zaman, kelimenin tam anlamıyla acımasız bir öğretmen. Kendimizi düzenli olarak

yoklamaya zorluyor bizi, “Benim için önemli olan ne?”, “Gerçekten önemli olan ne?” sorularını sorduruyor. İçe dönüşün kendisi de zaman istiyor ve illa sonuç verecek diye bir şey de yok! Ruh sağlığı uzmanları ve özellikle psikanalistlere göre, “Zamanım yok” cümlesinin arkasında haberimiz olmadan bizi yöneten inançlar bulunuyor. İşte bunlardan bazıları: “Bu müzik dersine gitmeyi hak etmiyorum”, “Eğer onları ziyaret edersem, zamanlarını almış olacağım”, “Başarmak zorunda değilim, öyleyse derslerimi tekrar etmeme gerek yok”. “Zamanım yok demek, bir savunma sistemidir. Hem yapmayı istediğimiz hem de yapmayı istemediğimiz şeyleri engellemek için geriye çekilmenin bir şekli” diye özetliyor Psikanalist ve Yaşam Koçu Luce Janin-Devillars.
Başka bir deyişle, arzularımızın yükünün altına girmemekle ilgili. Bir insanın zamanını nasıl meşgul ettiğini, onu yönetip yönetemediğini, serbest bırakıp bırakamadığını, yaşayıp yaşamadığını, önemseyip önemsemediğini gözlemleyin. Bunu yaparak, onun hakkında, yaptığı en iyi konuşmalar aracılığıyla öğrenebildiklerinizden daha fazlasını öğreneceksiniz.

Kendinize sınırsız olanı verin

Zaman, onu yakalamak istediğimizde kılık değiştiren, varlığını unuttuğumuzda ise kendini cömertçe sunan garip bir malzeme. İşin içinden nasıl çıkacağız? “Zamanı iyi yaşamak, iç bakışa, insanın kendisiyle bağ halinde olmasına dayanır, başka hiçbir şeye değil. Yani yaptığımız seçimlere, ayrıcalık tanıdığımız etkinliklere, düzenli olarak kendi kalbimize dokunmaya dayanıyor. Bazı etkinlikler diğerlerine göre daha elverişlidir.
Bizi besleyen görüşmeler, yaratıcılık ya da konsantrasyon isteyen anlar...” diyor Luce Janin-Devillars. Sahip olduğumuz zamanın bir önemi yok, önemli olan onu yaşamak için orada olmak! Fakat kendimize düzenli olarak zaman yaratmanın da bir aracı bu. Sınırsızca, boğazınıza kadar sorumluluğa batmış gibi hissetmeden anlarda kaybolarak yaşamak. Baskı olmadan geçireceğiniz bir hafta sonu, randevuların olmadığı öğleden sonraları, günlük programınız değiştiğinde, size kalan birkaç saatte yapılan aylaklıklar... Peşimizden atlı koşturuyormuş hissini bu şekilde azaltabilmemiz mümkün. Bu size zor mu geliyor? İmkânsız mı? Şunu unutmayın; “zaman” olarak adlandırdığımız şey, bizim hayatımız. Yaşam süremiz. Ne azı ne de fazlası. Bunu hatırlamak yardımcı olacaktır, ara sıra da olsa.

“Çocukların, en az yetişkinler kadar mola vermeye ihtiyacı var”

Klinik Psikolog ve Psikoterapist Dana Castro, çocuğun ritmine nasıl saygı gösterileceğini anlatıyor.

1. Kendi acil durum halinizi çocuğa empoze etmeyin. Bu kişisel disiplin ve seçtiğimiz kelimelere dikkat etmekle ilgili bir durum. Bütün günü çocuğumuzu okuldan almak için koşturarak geçirmiş olsak bile, “Acele et”, “Zaman yok” gibi cümlelerin önüne geçmeliyiz. İdeal olan zihnen hazırlanmaktır. “Çocuğumu okuldan alacağım, sakin olmalı ve daha farklı bir şekilde organize olmalıyım.” Daha sonra, birkaç dakikalık bir dinlenme molası vermek yerinde olabilir. Öngörülen programdan farklı bir sıkışıklık olsa bile durumu dramatik hale getirmeye gerek yok. Tam tersine, daha yavaş hareket ettiğinizde, ödülünüz çocuğunuz tarafından verilecek, çünkü o da daha sakin olacaktır.

2. Günlerini aşırı şekilde doldurmayın. Mola vermeyi, okuyarak ya da sohbet ederek kanepe üzerinde dinlenmeyi çocuğa öğretmek gerekir. Aynı zamanda kafasında sürekli bir ajandayla yaşamamayı da... Aşırı yoğun programlarla ve sürekli olarak harekette kalma ihtiyacıyla yaşayan ebeveynler, çocuklarına dolaylı olarak zamanın var olmadığı algısını aşılarlar. Geliştirici etkinlikler adı altında, gittikçe daha fazla çocuk ebeveynlerininki kadar yoğun bir ajandaya sahip oluyor. Halbuki çocukların da yetişkinler kadar gerçek molalar vermeye ihtiyacı var.

3. Ona boş zamanlarını yönetmeyi öğretin. Eğer kendine zaman yaratmanın aktif olmakla eşdeğer olduğunu düşünen çok hareketli bir çocuğunuz varsa, ona otoriter bir şekilde hiçbir şey yapmamayı empoze etmek imkânsız. Onun kendi kendine boş zamanlarını tanzim etmesine yardımcı olmak daha iyi olacaktır. Örneğin sıkıldığını söylediğinde, ona “Yapacak hiçbir şey yok” diye bir şeyin olmadığını, resim yapabileceğini, dergilerine göz atabileceğini, oyuncaklarıyla oynayabileceğini söyleyin. Onun daha içselleştirilmiş başka bir meşguliyet içine girmesini ve kendisiyle baş başa kalmasını sağlayın. İnsanın kendisine zaman yaratması bundan başka bir şey değildir.

OKUMA ÖNERİSİ

“Yavaşla”, Kemal Sayar, Kapı Yayınları

“Zaman Yönetimi”, Ünver Ünlü Bayramlı, Nobel Akademik Yayıncılık

“Hayatımı fotoğraflıyorum”

Derleyen: Büke Tozlu

Ben çekiyorum, sen çekiyorsun... Biz paylaşıyoruz! Bir araştırmaya göre, toplumun yüzde 51'i her anını sosyal medyada paylaşıyor. Hatta 15-24 yaş arasında bu oran yüzde 83'e ulaşıyor. Örneğin 23 yaşındaki Melis, restoranda, havuz kenarında, arkadaşlarıyla gece dışarı çıktığında, Instagram'da paylaşımda bulunmadan önce art arda fotoğraf çekiyor. “Bu, hayatımı yansıtan dev bir fotoğraf albümü gibi aslında ve herkes görebiliyor.” Bu fazlaca büyük ve biraz fazla kişinin gördüğü bir albüm olabilir mi?

Anı yakalamakta zorlanıyorum. Sipariş verdiğimiz yemeği ya da arkadaş grubumuzla bir “selfie” çekiyoruz. Bunlar anı yakalamak için iyi. Psikanalist Katia Denard bu klişe davranış için şöyle diyor: “Hayatımızı fotoğraflarken, bu fotoğrafımız için neler söylenebileceğini düşünüyoruz.” Instagram'da fotoğraflarımıza ‘aden’ filtresi uygulayarak, ya da ‘sepia’ kullanarak kendimize 1970-80'lerden estetik bir hava katıyoruz. Kısacası, fotoğrafın üzerinde oynayıp ona vintage bir görünüm vererek ya da paylaşımımızın yaratacağı etkileri sabırsızlıkla bekleyerek, yaşadığımız anın tadını çıkarmayı ikinci plana atıyoruz.

Kendimi değerli kılıyorum. “Hayatını fotoğraflayan kişi dünyayı değil, aslında kendini göstermek ister” diyor Psikanalist Gerard Wajcman. Başkasını gıpta ettirme arzusuyla kendisinin daha “değerli” bir imgesini vermek ister. “Genelde lüks bir restoranda yediğimiz yemeğin fotoğrafını çekiyoruz, ofiste masa başında değil!” Aynı zamanda da paylaşmak için her zaman en avantajlı selfie'yi seçiyoruz. Gerard Wajcman'a göre bu durum şu anlama geliyor: “Ben ne gösterirsem oyum. Bu da bir özgüvensizlik sorunu.” Katia Denard'a göreyse, narsisistik bir kırılmayı iyileştirmek için başkasının onayına ihtiyaç duyuyoruz. Belki de bunun sebebi küçükken ebeveynimizin bizi yaralayan bir bakışıdır. “Fakat bu aslında sonucu olmayan bir araştırma, çünkü fotoğraflarımızı paylaşmayı sürdürüyoruz” diyor Wajcman.

Bu tıpkı, başkası tarafından tanınmak için kontrol edilemez bir açlıkla saldırmak gibi!

Paylaşıyorum. Aslında cep telefonumuz ya da fotoğraf makinemiz yaralı egomuzu okşamak için basit birer oyuncak mı? Katia Denard'a göre ayrımı iyi yapmak gerekiyor. “Eğer sipariş ettiğim bir kokteylin fotoğrafını çekiyor ve sonrasında sosyal medyada paylaşıyorsam, bu her zaman etrafımdakileri kıskandırmak için olmayabilir. Aynı zamanda sanal olarak onlarla kadeh tokuşturduğum, bu güzel anımda onları düşündüğümü söyleme anlamına da gelebilir. Paylaşılan fotoğrafın aslında daha sağlıklı ve bağımlılık yaratmayan, kartpostala benzeyen bir boyutu da vardır.” Psikolog ve Psikanalist Yann Leroux, Instagram ile ilgili bir makalesinde bu uygulamanın isminin “instant telegram” yani anlık telgraf kelimelerinin birleşiminden meydana geldiğini söyler.

Eğer dünyaya kendi hayatınızı fotoğraflayarak gösteremiyorsanız bile en azından başkasına kendi evreninizin kapılarını açın.



Benim çözümüm

Arzu, 36 yaşında, satış danışmanı

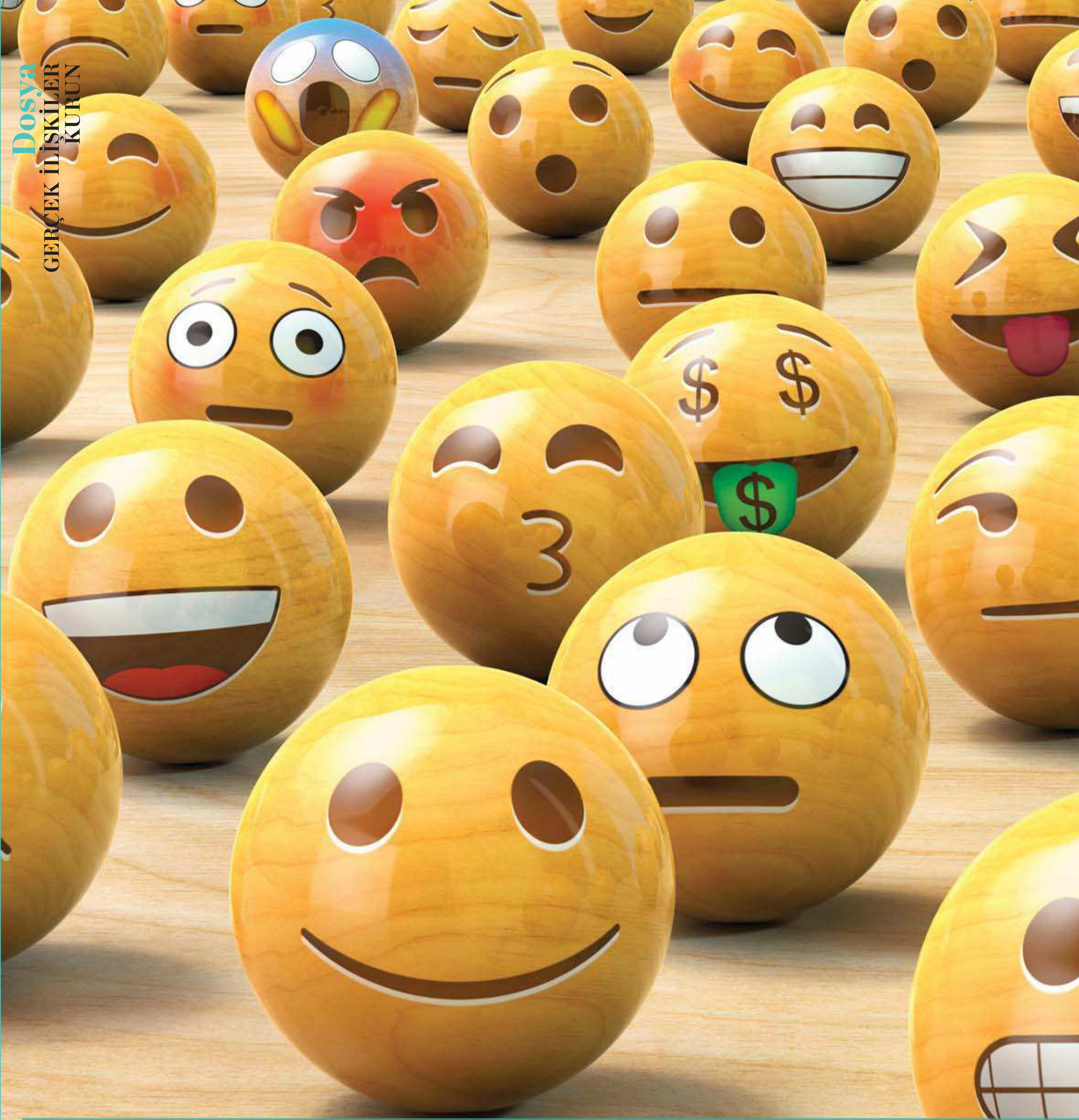
"Cep telefonumla herhangi bir şeyi çekmeyi çok seviyorum. Facebook'ta ya da Instagram'da daha önce koyduğum fotoğraflara bakınca, aslında çok benzer fotoğraflar olduğunun farkına varıyorum, hatta fotoğrafların arasında hiçbir fark yok. Çocuklarımın komiklik yaparken fotoğrafları da var ama cep telefonumda hepsi sadece birer fotoğraf yığını gibi duruyorlar. Artık telefonumu fotoğraf çekmek için çıkardığımda, kendime şunu soruyorum: 'Bu fotoğrafa gerçekten birkaç ay ya da birkaç sene sonra tekrar dönüp bakar mıyım?' Eğer cevabım 'Hayır' ise vazgeçiyorum."

NE YAPMALI?

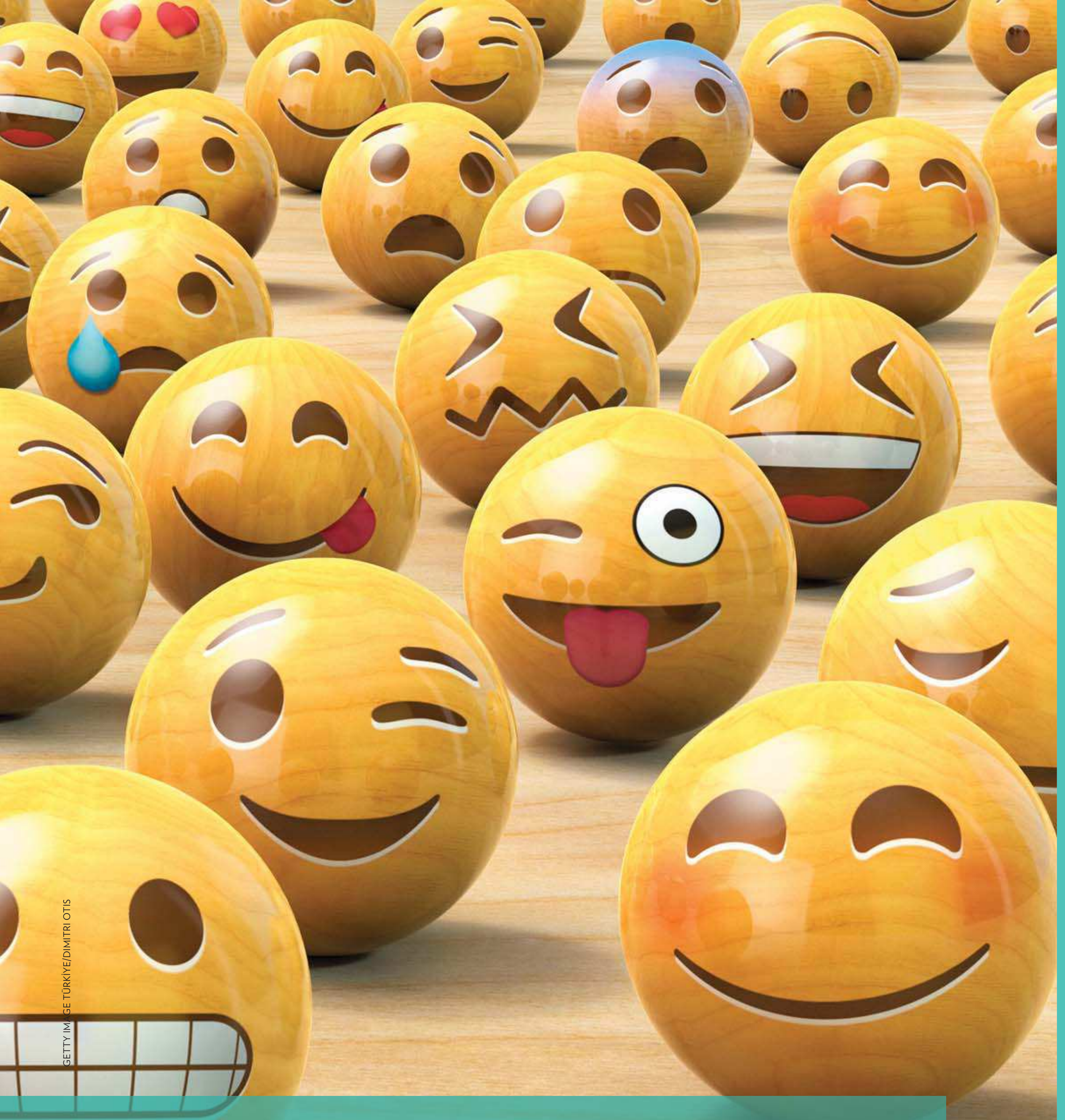
"Uçak modu"na geçin
Eğer her şeyi fotoğraflama arzumuz "anı yaşamamızın" önüne geçiyorsa, Psikanalist Katia Denard basit bir yöntem öneriyor: "Arkadaşlarınızla vakit geçirirken, cep telefonunuzu uçak moduna alın." Anı ölümsüzleştirmek yerine bu anın gerçekten keyfini çıkarabilirsiniz.

Yeniden dillendirin
Gerard Wajcman'a göre hayatımızı fotoğraflayarak, sevdiğimiz yemekler, deniz kenarında oturmak gibi bedenimizi tatmin eden şeylerden bahsediyoruz. Hoşumuza giden şeyi söylemek yerine gösteriyoruz. Wajcman, bizi bunları konuşmaya davet ediyor.

Duyuları harekete geçirin
Bir çalışmaya göre, fotoğraf çekmek hafızamıza zarar verebilir. Bir anıyı hatırlamak için dikkatimizden çok fotoğraf makinamıza güveniyoruz. Neden fotoğraf çekmeden önce bakmaya zaman ayırmıyoruz? Bilgisayarımızın belleğinde yer kaplayacak bir fotoğraftansa, neden tüm duyularımızı harekete geçirerek hafızamızda yer alacak bir anıyı tercih etmeyelim?



GERÇEK İLİŞKİLER KURUN


GETTY IMAGE TÜRKİYE/DIMITRI OTIS

Yanlış anlaşılmalar, şüpheler, kıskançlıklar... Meslektaşlarımız, arkadaşlarımız ve ailemizle ilişkilerimiz hiç bu kadar karmaşık olmamıştı (s. 72). Suç, ilişki kurduğumuz kişilerin sayısını nitelikle ölçen sanal çılgınlıkta mı (s. 76)? Yoksa bu bilinçdışımızın bize oynattığı bir rol mü (s. 78)? İlişkileri kolaylaştırmak, toksik insanlardan korunmayı öğrenmek ve ilişkisel zekâyı geliştirmek için gerekli ruhsal kaynaklara herkes sahip (s. 82). Yaşanmış deneyimlere kulak verin (s. 85). Derleyen: **Nihan Karahan**

ANALİZ

İLİŞKİLERİMİZ NEDEN BU KADAR ÇETREFİLLİ?



Ailede, arkadaşlar arasında, iş ortamında anlaşmak gittikçe zorlaşıyor. Bizi sürekli iletişime zorlayan bu çağda, daha iyi ilişkiler geliştirebilmek için üzerimize düşen sorumluluklar neler?

Eşiyle arasında hâlâ çok yanlış anlaşılma olmasından yakınıyor Başak, "10 sene beraber yaşadıktan sonra bu normal bir durum değil, anlaşmak için konuşmaya bile ihtiyaç duymamamız gerekirdi!". İdil içinse, ilişkilerin en zor olduğu alan ofis: "İş arkadaşım, çalışırken çok titiz olduğum için sitem ediyor, bana göre de o aşırı umursamaz." Volkan'a gelince, ona göre her şeyin en karışık olduğu alan aile: "Ya oğullarıma fazla sempatik davrandığım için hayatımı imkânsız hale getiriyorlar ya da katı bir tavır takınıyorum ve suçlu ben oluyorum. Babamın benimle olan ilişkisini düşünürsem, ondan daha beceriksizim! Hakkını vermek lazım, babam konuyu uzatmazdı; bir kere bağırırdı ve iş biterdi!" İlişkilerin hükmeden-hükmedilen gibi aşırı hiyerarşik bir çizgide daha basit olduğu bir gerçek. Artık otoriteye karşı daha az uysal olan bizlerin, ilişkisel halleri sürekli yeniden icat etmesi gerekiyor. Özellikle de teknolojik araçların ilişki kurallarını ciddi şekilde değiştirmesi bu konuda etkili. SMS artık hem en yakın arkadaşa hem de patrona gönderiliyor, Facebook'ta ve Instagram'da babaanneyle "arkadaş" olunuyor, anneye komik paylaşımlar e-postalanıyor, farklı platformlarda yabancılar "takip" ediliyor, internette makale yazarlarına "sen" diye hitap edilerek yorum yapılıyor... Kuşkusuz, ilk bakışta bu muazzam iletişim ağı çok dostane! Madalyonun öteki

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ MARTIN BARRAUD



yüzünde ise ilişki kurallarının yokluğu söz konusu. Bu yüzden herkesin kendini duyurma beklentisine uyum sağlamak gerekiyor.

KARANLIK TARAFIMIZI REDDEDİYORUZ

Ve işte burada işler karışıyor. Çünkü diğerinin ihtiyaçları ve beklentilerini gerçekte ne kadar anlıyoruz? "Yeşil bir bitkiyle ömür boyu basit bir ilişkiniz olabilir!" diyerek sözlerine nükteli başlıyor Psikolog ve Psikoterapist Isabelle Filliozat, "İnsan ilişkileriyse basit olamaz, çünkü her bir insan, diğerinin karmaşıklığı, geçmişi, arzuları, sürekli hareket halindeki duygularıyla karşı karşıyadır". Böylece, diğerinin ne ifade etmek istediğini anlamayı denemekten ziyade kendi ihtiyaçlarımız ve beklentilerimiz ışığında tahmin ediyoruz. Eğer ilişkiler filozof Krishnamurti'nin dediği gibi "karşısında kendimizi tanıdığımız aynalarsa", bunun bedeli önce bilinçdışından gelen ve sıklıkla işlerin ters gitmesine yol açan yansıtmalarla ödeniyor. Şu anda yaşanan bir ilişkide, anne-baba, kardeşler, ilk aşklar ve arkadaşlarla olanlar gibi birçok başka ilişki gizlice oyuna dahil oluyor. Bu yüzden de paylaşımlar bulanıklaşıyor.

Evrensel iyilik idealleriyle büyümüş, göreceli barışın hâkim olduğu toplumlarda doğmuş, psikolojik kavramlar, iletişim metotları ve diğer yaşam koçluğu araçlarına ulaşımı olan bizlerin, birlikte mutlu bir yaşam kurmaya hazır olduğumuzu düşünmek için sebepleri var. "Birlikte yaşama" ve şiddetsiz iletişim tarafından savunulan "ilişkisel ekoloji" kavramları son senelerde söz dağarcığımızda sıklıkla yer buluyor. Fakat bu noktada bir risk bulunuyor: Her birimizdeki gölge kısmı ve ilişkilerimizde onun da kendini ifade ettiğini kabullenmemek. Zaten yasaların ve geniş anlamda kültürün varlık sebebi budur. Freud'un "Uygarlığın Huzursuzluğu" kitabında belirttiği gibi, yasalar ve kültür, şiddet içeren itkilerimize sınır çizmeyi ve göreceli olarak medeni bir şekilde beraber yaşamayı sağlıyorlar. Asıl önemli olan, ilişkilerdeki karmaşanın sebebini "kötü" insan doğasının üzerine yıkmak değil, içimizde şiddet içeren kısmı reddetmek olduğunu görebilmek. Isabelle Filliozat şöyle açıklıyor: "Bir kişi ne zaman öfkelenmeye başlasa, kendiyle ilgili 'iyi' insan imajını korumak için diğer şahsı -sevgili, iş arkadaşı, ebeveyn vb.- suçlamaya yeltenir. Herkes son dönemde her zamankinden daha çok 'iyi biri' olmak istediği için, ilişkilerin bamteli bizim haklı, diğerinin haksız olduğunu kanıtlamaya çalışmak." >>



>> "CEHENNEM BAŞKALARIDIR" SANIYORUZ

Psikolog ve Psikoterapist Filliozat'ya göre, bu dik kafalılığın arkasında utanç duyma korkusu saklı. "Utanç, gruptan ayrı ve dışlanmış hissettiren duygudur. İlk hayati ihtiyacımız ait olmaktır. Bu sebeple, biraz tehdit altında olduğumuzu görürsek, titremeye başlarız ve suçlanmaktan kaçmak için her şeyi yaparız." Filliozat, buna eğitimsel nedenleri de ekliyor: "Toplumlarda 'Odana çık!' veya 'Gözüm görmesin' şeklinde sözler sarf edip çocukları utandırarak cezalandırmak yaygındır. Çocuk bu durumdan, eğer hata yaparsa, dışlanacağı sonucuna varır. Bu sebeple hata ile yakalanmak 'yasaktır' ve hatayı başkasına yüklemek hayati önem taşır."

Peki, ilişkilerde kaliteye önem vermek yerine neden küçük ego çatışmalarında zaman kaybediliyor? Bu sorunun cevabı yine ego. Karşılıklı bağımlılığımıza dair mükemmel bir bilinçle yaşamayı beklerken, bugün hâlâ "ben" toplumlarında hayatımızı sürdürüyoruz. "Benlik, kendini 'ben' olmayana karşı konumlandırır" diye özetliyor Filozof Johann Fichte. Böylece her ilişki "bir kabul edilme mücadelesine" dönüşüyor. Kendi farkındalığıma varabilmem, "kendimi tanımam" için diğerine ihtiyacım var. Ancak eğer "ben" olmak istiyorsam, aynı şekilde diğerinden kendimi ayırmam da gerekiyor. Ebedi "efendi ve köle", egemenlik-itaat ilişkileri buradan geliyor. Bir de, Jean-Paul Sartre'ın ünlü "Cehennem başkalarıdır" sözü buna ekleniyor. Böylece, sonsuz bir "Seni seviyorum/ Ben sevmiyorum" ritmiyle beraber ilerliyoruz. "Sana ihtiyacım var/Beni rahatsız ediyorsun." Ayrıca, nörobilimin defalarca kanıtladığı gibi, taklit ederek öğreniyoruz ve büyüyoruz. Yalnız dikkat edin, arzularımızın modelini taklit ettiğimiz andan itibaren, onunla aynı şeyi arzuluyoruz. Filozof Rene Girard'ın ışık tuttuğu bu "taklitçi rekabet", işyerindeki çıkar çatışmalarının birçoğunun veya kardeşler arasındaki kıskançlıkların kaynağı. Ve çoğunlukla tamamen bilinçsiz bir süreç.

Sorumluluğun bir kısmı da çevremizde. Bir sosyal psikoloji deneyinde, kaldırımda yürüyenlerden biri elindeki dosyaları düşürüyor. Sokak sakin olduğunda, oradan geçenlerin yüzde 100'ü durup toplamasına yardım ediyor. Ses kirliliği arttıkça, durup yardım eden insanların sayısı azalıyor. Finalde bir kriko-çekiç gürültüsü yapılıyor ve artık yardım etmek için kimse durmuyor. İlişkilerde sadece insanların niteliğinin değil, stresin de rol oynadığının bir kanıtı. Bu, her tür ilişkide geçerli. Mesleki ve ekonomik stres, bizi aile ilişkilerimize kadar hissizleştirecek bir durum oluşturabilir. Örneğin, güzel bir gün sonrası çocuklarınızın duygularına kolaylıkla yanıt verebildiğiniz halde, stresli bir toplantıdan sonra katlanılmaz gelirler!

Kişi egoist bir zevk arayışına girdiği andan itibaren, diğeri mutluluğun hizmetinde bir objeye veya hazza kolay ulaşmasının önünde bir engele dönüşüyor.

YETERİNCE ZAMAN AYIRMIYORUZ

Ayrıca, bugün büyük bireycilik çağında psikolojik müsaitlikten yoksun olduğumuz bir gerçek. Filozof

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ MARTIN BARRAUD



Dany-Robert Dufour'un altını çizdiği gibi, kapitalizm ve neoliberalizm, Filozof Adam Smith tarafından ilan edilen "öz sevgi" çizgisinde, kişisel zevklere mutlak değer rütbesi kazandırdı. Dufour, sapkınlığa varabilecek ilişkisel istismarın da bunun kaçınılmaz bir sonucu olduğunu açıklıyor. Çünkü kişi egoist bir zevk arayışına girdiği andan itibaren, diğeri en iyi ihtimalle mutluluğun hizmetinde bir obje; kötü ihtimaldeyse, kaçınılması veya manipüle edilmesi gereken, hazza kolay ulaşım önünde bir engele dönüşüyor.

Örneğin bu şahıs artık herkesin karşılaştığı türdeki narsisistik talepkâr vakasıdır. Peki, böyle bir bağlamda nasıl daha kolay ilişkilere sahip olmayı deneyebiliriz? İlk olarak, "Daha fazla zaman ayırarak" cevabını veriyor Isabelle Filliozat. "İlişkilerde zaman, çağımızın bizi sıklıkla ihmal etmeye zorladığı önemli bir veri." Web üzerinden çok hızlı gönderilmiş e-postalar ve mesajlar sonrasında sıklıkla başımıza gelen yanlış anlaşılmalar, hatta çatışmalar bu durumun kanıtlarını oluşturuyor. Zaman daha çok sohbet etmek için bir lüks değil, diğerini daha iyi dinlemek için olmazsa olmaz bir koşuldur. Aynı zamanda kendine de kulak vermek için... "Her bir ilişkimizde bizi yönlendiren şeyin farkındalığını geliştirmek, anahtarlardan biridir" diye ekliyor Filliozat. O halde, içimizden geçen duyguların, bizi bloke eden korkuların ve beklentilerin daha fazla farkına varmak gerekiyor. Amaç, tepki vermeye daha az eğilimli olmak ve daha doğrusu, diğerleriyle birlikte hareket edebilmek. Bu, ilişkilerimizde radikal bir kolaylaşma garanti etmiyor, ancak en azından birkaç düğüm daha eklemekten kaçınmamızı sağlıyor.

KENDİNİZİ TEST EDİN

İLİŞKİLERİNİZDEN MEMNUN MUSUNUZ?

Amerikalı Psikiyatr David Burns, arkadaşlık veya iş ilişkisinde olduğunuz bir kişiyi aklınıza getirmenizi ve bu testi tamamlamanızı öneriyor. Bu test size ilişkinizdeki memnuniyet veya hayal kırıklığı seviyenizi belirlemenizde yardımcı olacak.

Sorulara aşağıdaki ölçeği kullanarak yanıt verin.
0: Hiç tatmin edici değil
1: Hayal kırıcı
2: Biraz hayal kırıcı
3: Nötr
4: Zar zor tatmin edici
5: Tatmin edici
6: Çok tatmin edici

Aranızdaki ilişkiyi şu açılardan nasıl değerlendirirsiniz?
İletişim kalitesi ve açık görüşlülük
Çatışmaları ve anlaşmazlıkları çözme yeteneği ve kapasitesi
Şefkat seviyesi ve niteliği
Samimiyet ve arkadaşlık seviyesinin kalitesi
Bu ilişkideki rolünüzden memnun musunuz?
Partnerinizin bu ilişkideki rolünden memnun musunuz?
Bu ilişkideki genel memnuniyet seviyeniz nedir?

Sonuçlarınızı toplayın
0-10: Hiç memnun değilsiniz.
11-20: Çok hayal kırıklığına uğradınız.
21-25: Biraz hayal kırıklığına uğradınız.
26-30: Hayal kırıklıklarınız var.
31-35: Biraz memnunsunuz.
36-40: Oldukça memnunsunuz.
41-42: Son derece memnunsunuz.

Sonuçları nasıl kullanabilirsiniz?
Hayal kırıklığı veya memnuniyetsizlik söz konusuysa, en düşük puan verdiğiniz sorulara geri dönün. Bu ilişkideki davranışınızı ve iletişiminizi sorgulamak için zaman ayırın. Söz konusu kişiye ilginizden ve zamanınızdan yeterince veriyor musunuz? Onun size davranmasını istediğiniz şekilde mi davranıyorsunuz? Hayal kırıklığınız veya memnuniyetsizliğiniz sizin içinize atıp söylemediklerinizin bir sonucu mu? Sorumluluk alanınızı daha net bir şekilde tanımladıktan sonra, bu kişiden beklentilerinizi listeleyin, onunla ihtiyaçlarınızı ve beklentilerinizi paylaşmanın en iyi yolunu düşünün.

RÖPORTAJ

"KARARSIZ NARSİSİSTLERE DÖNÜŞTÜK"

Filozof Yves Michaud'ya göre, ilişkilerimiz farklı kimliklerimizin bolluğundan mustarip ve giderek daha da yüzeyselleşiyorlar.



YVES MICHAUD
Fransız filozof ve yazar.

Başkalarıyla ilişkimiz son 20 yılda değişti mi?

Yves Michaud: Evet, çok. Kimliklerimiz giderek daha kırılgan oldular. Bir dönem, ömür boyu aynı mesleğe ya da aynı eşe sahip olmamayı bize imrenilen bir durum gibi sundular. Yeni bir birey olarak yeni bir hayata defalarca başlayabileceğimizi söylediler. Ancak, değişkenliğin derinliğimiz üzerinde sonuçları var: Eksik hissediyoruz ve sıklıkla kişilik değiştiriyoruz. Teşvik edilen ve yeni teknolojilerin kolaylaştırdığı bu çoğalma, farklı oyunlar oynayabileceğimiz birçok "profile" sahip olma imkânı tanıyor. Bir görünüşten diğerine geçerken, akışkan olmaktan zevk alıyoruz. Yalnız, devamlı hareket halinde bir çevrede evrimdeyken, kendimizden çok daha az eminiz. Kararsız narsisistlere dönüştük. Facebook'ta beni şaşırtan, insanların profil fotoğraflarını değiştirme hızı. Kendilerini öylesine sevmiyorlar ki sürekli imajlarını değiştiriyorlar. Bunun dışında, sağlam bir sosyal kimlik olmadan sağlam ilişkiler kurmanın zor olduğuna inanıyorum.

Başkalarını manipüle ediyor muyuz?

Y. M.: Oyun alanlarına ve partnerlerimize göre tutumlarımız değişiyor. Önünüzde birkaç ihtimaliniz olduğunda ve sizin için önemli, diğeri için uygun olanı seçtiğinizde, aslında onu kullanmış oluyorsunuz. İzleyicilerimize göre oynuyoruz; arkadaşlar, ebeveynler, sevgililer, insan kaynakları görevlilerine göre. Elbette bu sahneleme yeni değil. Benden önce açıklanmıştı, ancak yeni teknolojilerle tiyatrodaki gibi bir yoğunluk seviyesine ulaştı. Tiyatroda manipülasyon vardır. Hayatımızda farklı roller üstlenebildiğimiz andan itibaren, ihtiyacımıza göre paletimizden seçmeye yönlendiriliyoruz. Dolayısıyla ilişkilerimiz oyun başlığı altına giriyor ve söz konusu oyun olduğunda manipülasyon imkânı vardır, farkında olsak da olmasak da.

Bir nevi ilişkisel çılgınlığı sorguluyorsunuz...

Y. M.: Görünüşe bakarsak, insanlar arasındaki yakınlık hiç bugünkü kadar güçlü olmamıştı: Skype, WhatsApp, SMS, telefon... Örneğin, çocukların üzerinde konuşlanan şu "helikopter ebeveynler"i düşünelim. Bir ebeveyn çocuğuna daha yakın olamaz diyebiliriz. Aynı zamanda, beraberlikleri onları bu kadar yakın kılan şey tarafından zarar görüyor: Zaman içerisinde doygunluk, sağda solda oluşturulmuş çokça bağ yüzünden kesik ilişkiler, SMS'ler, "emojiler" ve diğer kalıplaşmış ifadeler. Herkes orada, ancak gerçekten ve tam olarak değil. Bu şekilde ilişkiler temelden yüzeysel ve belirsiz hale geliyor. Artık randevularını planlamayı ve söz vermeyi bırakmış insan sayısındaki artışı fark ettiniz mi? "Bu akşam n'apıyorsun?" ve "Neredesin?" soruları bundan kaynaklanıyor. Akşamlarımızı müsait olanlara göre dolduruyoruz. Her şey açık ve bu baş döndürüyor. Zaplıyoruz ve ilişkinin faydasına düşüyoruz. Güçlü, etkili ilişkiler arıyoruz. Zengin bir ilişki anlamındaki derinlik yerini ayrıklığa ve hemen tatmin olma arayışına bıraktı. Bu durum da, duyumlarda heyecanı ve yoğunluğu elde tutmak için bir çeşit yeniliğe bağımlı olmaya yol açıyor.

Gerçek ilişkilerden sanal ilişkilere geçmek, başkalarıyla olan bağlarımızda neleri değiştiriyor?

Y. M.: Beni en şaşırtan, insanların vücutlarına mesafe koymaları. Metroda size çarpabiliyorlar ya da yapışabiliyorlar, ancak size dokunmuyormuş gibi duruyorlar. Hiçbir şey hissetmiyorlar. Kurduğumuz bağlarda bedenin kaybolması, empati eksikliği, yalnızlık hissi, asosyallik ve hatta çevrede bir saldırganlık atmosferini kolaylaştırıyor. Tekrar canlanmaları, içgüdüsel davranışları bulabilmeleri, artık hissetmedikleri bedenlerin bilincine varabilmeleri için insanlara sık sık dokunmak gerekiyor diye düşünüyorum.

İlişkilerimizde neden bu kadar çok hayal kırıklığı yaşıyoruz ve acı çekiyoruz?

Y. M.: Bizi çok yoran ve strese sokan aşırı uyarılma ve güvensiz hissettiren istikrarsızlık dışında, bazen gerçeklik testi dediğim etaba tabi kalıyoruz. Sanal ilişkilerimiz ve iletişimlerimiz ciddi taşkınlıklara mahal verebiliyor. İnternet ortamında flört ediyorsunuz ve kendinizi bir cinsel avcının karşısında buluyorsunuz. Bir web sitesinde şaka yapıyorsunuz ve konuşmalarınızı ironik yorumlarla beraber internete yayılmış halde görüyorsunuz. Özel mesaj olarak fotoğraflarınızı gönderiyorsunuz ve porno sitelere verilmesiyle şok oluyorsunuz. İmajlarla körleşen, değişkenlik kurbanı, dışarıya gösterdiğimiz bu değişken maskelerle beraber, insansal karmaşıklık ve derinlik hissini kaybediyoruz.

İlişkilerimizi nasıl sadeleştirebilir ve kolaylaştırabiliriz?

Y. M.: Onları basitleştirmeyerek! Yoğunluk ve ayrıklıktan çok, derinlik ve odaklanmayı rehabilite ederek. Diğerini gerçekten anlamayı sağlayan derin bir ilişki, duygusal düzlemde olduğu gibi bilişsel olarak da çok güçlüdür. İletişim tarzlarımızın kullanımında olgun ve sağduyulu prensipler belirlemeliyiz (kibarlık, paylaşım, konuşma kuralları gibi), sosyallikle barışmalıyız, en genç yaştan itibaren, başkalarına saygı duymanın hiçbir zaman öz benlik saygısından ayrılmayacağını hatırlayarak. Bütün bunlar simetriktir. Kendiniz için saygınız yoksa, diğerlerine de olmaz; kim olduğunuzu bilmiyorsanız, kendinize değer vermiyorsanız, diğerinden şüphelenirsiniz ve huzur bulamazsınız.

"Sağlam bir sosyal kimlik olmadan sağlam ilişkiler kurmanın zor olduğuna inanıyorum."



TEST

İLİŞKİDE BASKIN ROLÜNÜZ HANGİSİ?

Diğer insanlarla sıklıkla aynı ilişki oyununu oynarız. Bunun farkına varmak, yanlış anlaşılmaları önlemeye ve çatışmaları çözmeye yardımcı olur. Rolünüzde hangi arketipin etkisinde olduğunuzu keşfedin.

"Anne-babamızın sevgisini elde edebilmek veya kendimizi korumak için, bir parfümün en üst notasına eşdeğer bir ilişki sistemi geliştirdik" diyor Psikoterapist Sarah Sérievic. "Özel değil ancak baskın ve güncel bağlarımızda da devam eden bir nota. Kötü ilişkilerin geçmişin işlevsiz bir tekrarı olduğunu anlayıncaya kadar aynı rolü oynamaya mahkûmuz. Her şey yolunda gitse dahi, ilişkilerimizin altında yatan iç dinamikleri anlamak enteresandır. Bu farkındalık, pek çok çelişkiyi önleyebilecek ayarlamalar yapmamızı sağlar." Bu perspektifle arketipsel figürlerden yola çıkarak testimizi oluşturduk. Sonrasında ise kişisel ilişkilerinizi daha doğru bir hale getirmek için yapılacak değişiklikleri değerlendirebilirsiniz.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ GANDEE VASAN

1 **Sizinle hemfikir olmayan bir dinleyici grubunu ikna etmeniz gerekiyor:**
▶ Uzmanlığınızı ve becerilerinizi öne çıkarırsınız.
● Duygusal spontanlık kartını oynarsınız.
■ Beton gibi sağlam, teknik ve somut bir argüman ortaya koyarsınız.
◆ Mizah ve çekiciliğinizi kullanırsınız.

2 **Çekiciliğinizi şunların karışımı olarak tanımlıyorsunuz:**
▶ Hassasiyet ve arzu.
● Otorite ve gizem.
■ Mesafe ve duyarlılık.
◆ Heyecan ve hayal gücü.

3 **Yapmanız gereken eleştiriler var:**
▶ İltifat ederek başlarsınız.
● Direkt konuya girersiniz.
■ İncelikle öneride bulunursunuz.
◆ Önce kötüyü, sonra iyiyi söylersiniz.

4 **Çatışma durumunda şu eğilimdesiniz:**
▶ Uzak durmak.
● Kendini korumak.
■ Orta yol bulmak.
◆ Kesip atmak.

5 **Anlaşmazlığınızı en iyi yansıtan ifade:**
▶ "Sizinle tamamen aynı görüşte değilim."
● "Beni ikna etmeniz gerekiyor."
■ Sessizlik.
◆ "Sizi tam tersine ikna etmeme izin verin."

6 **Doğruluk payı olsa da, hakkınızda söylenmesini istemiyorsunuz:**
▶ "Ne zalim biri!"
● "Ne blöfçü biri!"
■ "Ne içine kapanık biri!"
◆ "Ne kadar çocuk!"

7 **Bir arkadaşınız yine size ilişkisinden yakınıyor:**
▶ Harekete geçmesini veya şikâyetlerini kendine saklamasını söylersiniz.
● İlk fırsatta ortamdan gidersiniz.
■ Dinlersiniz ancak aklınız başka yerde.
◆ Yeniden onunla düğümleri çözmeye çalışırsınız.

8 **Bir meslektaşınız hem başkaları hem de sizin hakkınızda yapılan negatif dedikoduları sizinle paylaşıyor:**
▶ Ondan mümkün olduğunca çok bilgi almaya çalışırsınız.
● Onu sorgulamadan harekete geçersiniz.
■ Hakkınızda konuşan kişilerin isimlerini istersiniz.
◆ Hemen üstünüzden bir randevu istersiniz.

9 **Bir sosyal grupta, bir partide, daha ziyade şu kişisiniz:**
▶ Yöneten.
● Takip eden.
■ Canlandıran.
◆ Gözlemleyen.

10 **En hoş gördüğünüz kötü huy:**
▶ Boşvermişlik.
● Övünme.
■ Kibir.
◆ Döneklik.

11 **Telaffuz etmekte zorlanacağınız cümle:**
▶ "Böyle, nokta."
● "Hepsi benim hatam."
■ "Kendimle gurur duyuyorum."
◆ "Senin kararına güvenmeyi tercih ediyorum."

12 **Etrafına şunları yayan insanlara karşı çekim hissediyorsunuz:**
▶ Tutku ve yaşam neşesi.
● Sakinlik ve güven.
■ Heyecan ve cesaret.
◆ Huzur ve ustalık.

13 **Size göre, bir ekip çalışmasına yüksek dozda gereken şey:**
▶ Sabır.
● Heyecan.
■ Hoşgörü.
◆ Güven.

14 **Birinin sizinle sırrını paylaşması sizde karışık duygular uyandırıyor:**
▶ Utanç.
● Şükran.
■ Sıkıntı.
◆ Merak.

15 **Bunları sevdiklerinizle konuşmak çok zor:**
▶ "Beni kullanıyorsun."
● "Bana nefes aldırmıyorsun."
■ "Benim için çok değerlisin."
◆ "Beni hayal kırıklığına uğratıyorsun."

SONUCUNUZU HESAPLAYIN

Yukarıdaki 15 soruya verdiğiniz cevapları yuvarlak içine alın. A, B, C, D şıklarının toplamını hesaplayın. Ardından sonucunuzun hangi profile denk geldiğini bulun.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
▶	A	B	B	C	B	A	A	D	A	D	B	D	B	B	C
●	B	A	A	B	A	D	D	C	B	C	D	B	D	C	B
■	C	C	C	D	C	C	B	A	D	A	C	C	A	A	A
◆	D	D	D	A	D	B	C	B	C	B	A	A	C	D	D





A'LAR ÇOĞUNLUKTAYSA
ARKETİPİNİZ: HÂKİM

Davranışı: Hâkim, dominant olmayı sever. Onunla görüşmeler sıklıkla bir bilek güreşine dönüşür. Zor beğenir ve rasyoneldir; yuvarlak ve rahat ifadelere hiç hoşgörülü değildir. Zekâsı keskindir ve son sözü hep kendi söylemek ister. Hatalarını veya haksızlıklarını kabul etmekte zorlanır, sorulmadan ders ve öğüt verme eğilimindedir.

İlişkileri: Zor durumlarda güvenilen insanlardandır, çünkü görünüşteki soğukluğuna rağmen cesur ve cömerttir. Öğüt veren, inisiyatif alan, yönetendir ama karşılığını kolay kabul etmez. Bu yüzden ilişkileri sıklıkla duygusal dominasyon başlığı altında yer alır. İş dünyasında hâkim, saygı görür, sıklıkla ondan korkulur ve bazen de ona hayran kalınır. Onda lider kumaşı vardır, ancak görevi onun hırslarını tatmin edecek durumda değilse "küçük bir tiran şefe" dönüşebilir.

Amacınız: Kendinize karşı daha bağışlayıcı olun ve daha esnek ilişkiler geliştirin.

● Bir zamanlar olduğunuz çocuğa tekrar söz vermekle başlayın. "İtirafını" yargısız ve sansürsüz not alın. O çocuk ne hissediyordu? Ondan ne bekleniyordu? Sevildiğini hissetti mi ve hangi şartlarda? Ne arzuluyordu?
Yazmayı bitirince, çocukluğunuzda size gösterilen sevgi ve davranışlarla, diğerleriyle güncel ilişki kurma şekilleriniz arasında bağlantılar kurmaya çalışın.

● Güvendiğiniz kişilere "Bilmiyorum", "Anlamıyorum", "Yanıldım" demekten korkmayın. Kusur aramadan, onlara fikirlerini, tavsiyelerini sormayı, yardımlarını istemeyi deneyin.

● Fildişi kulenizden inin. Tamirat yapmak, yemek pişirmek, çalışmak gibi ikili veya grup deneyimlerinizi çoğaltın. Bu etkinliklerde lider olmaya çalışmayın ve partnerinizin davranışlarını eleştirmeyin.

● Empatik ve özenli dinlemeyi benimseyin. Söz kesmeden, yargılamadan ve sizden istenmediği sürece tavsiye ve fikir vermeden dinleyin. Ardından, hikâyesini, niyetini, motivasyonunu yakından hissedebilmek için, kendinizi karşınızdaki kişinin yerine koymaya çalışın.

● Negatifi pozitifle dengeleyin. Sadece karşı tarafın aleyhine eleştiri veya suçlama yapmayın. Eleştiriyi iltifatla, kusuru iyi bir özellikle, karamsar ifadeyi iyimser olasılıkla dengeye koyun.

B'LER ÇOĞUNLUKTAYSA
ARKETİPİNİZ: ÇOCUK

Davranışı: Kendini itaatkâr veya isyankâr gibi gösterse de çocuk, diğerine bağımlılığı, savunmasızlığı, dürtüselliği ve manipülasyon becerileri ile öne çıkar. Benmerkezcidir, diğerlerinden istediklerini elde etmek için çekicilik, mağduriyet veya şantaj yoluyla onları kullanır. Sırasıyla dokunaklı veya çileden çıkartıcı olur. Yardım, ilgi ve bakım ister. Karşı tarafa verici olmasının nedeni, daha çok almak istemesindendir.

İlişkileri: Yetişkin, eşit nitelikte ilişkilere girmekte zorlanır; ya itaatkârdır ya da emir verici.
Şikâyet etmeyi kendine baktırmak veya işlerden kaçmak için kullanır. Duygusal olarak değişkendir; ortada bir gerekçe olmadan iyi bir ruh halinden surat asıklığına geçebilir. Çok şüphecidir. Meydan okunduğu zaman içine kapanır veya öfke patlaması yaşar. Profesyonel hayatında ekip olarak veya bağımsız çalışmakta zorlanır.

Amacınız: Daha bağımsız olmak ve daha eşitlikçi ilişkiler geliştirmek.

● Bir zamanlar olduğunuz çocuğa tekrar söz vermekle başlayın. "İtirafını" yargısız ve sansürsüz not alın. O çocuk ne hissediyordu? Ondan ne bekleniyordu? Sevildiğini hissetti mi ve hangi şartlarda? Ne arzuluyordu?
Yazmayı bitirince, çocukluğunuzda size gösterilen sevgi ve davranışlarla, diğerleriyle güncel ilişki kurma şekilleriniz arasında bağlantılar kurmaya çalışın.

● Duygularınıza (tekrar) sahip çıkın. Onları adlandırmak için zaman ayırın: "Kızgınım", "Üzgünüm"... Sonrasında, hangi sürecin sonucu olduklarını anlamaya çalışın. Bu diğerini günah keçisi veya savaş yastığı yerine koymayı bırakmanızı sağlar.

● Yardım taleplerinden vazgeçin. Önce bir gün, sonra iki, sonra bir hafta boyunca, çevrenizden yardım istemeyin. Sizi neyin mutlu ettiğine, neyi doğru bulduğunuza ve yeteneklerinize göre hareket edin.

● Daha yetişkin bir duruş benimsemek için pasifliği üzerinizden silkeleyin. Davet ve proje inisiyatiflerinde bulunun. Yeniliğin ve küçük risklerin zevkine varmak için günlük alışkanlıklarınızı değiştirin.

● Kendinize güvenin. Çevrenizin onaylamasından veya doğrulamasından emin olmasanız da "ben" demeye cesaret edin.
Günlük hayatta sakin ve net, "Hayır" ve "Evet" diyebilmek üzerine çalışın. Surat asmak yerine, beklentilerinizi ve ihtiyaçlarınızı sakin ve açık bir şekilde ifade edin.



C'LER ÇOĞUNLUKTAYSA
ARKETİPİNİZ: KEŞİŞ

Davranışı: Keşiş, mesafeli ve münzevidir, bazen görünmez olacak kadar. Korunmak için olduğu kadar sevdiği için de yalnızlığına düşkündür; pek konuşkan değildir ve neredeyse hiçbir zaman kişisel paylaşımlar yapmaz. Görünüş karşısında öze önem verir; ciddiyet ve bütünlük onun fabrika ayarlarıdır. Flört ve dışadönüklük ona hep şüpheli görünür, nasıl oynanması gerektiğini bilenlere gizlice imrense bile.
İlişkileri: Yakın ilişkileri çok azdır. İçedönüklüğü çoğu zaman ilgisizlik veya soğukluk olarak algılanır. Müdahaleci olma ve kendine güven eksikliği sebebiyle, keşişin günlük sohbetlerden dışarı çıkması zordur. Sonuç olarak, duygusal "tarafsızlığı" onun kişiselleşmiş bağlar kurmasını engeller.
Amacınız: Daha görünür olun ve daha yakın ilişkiler geliştirin.

● Bir zamanlar olduğunuz çocuğa tekrar söz vermekle başlayın. "İtirafını" yargısız ve sansürsüz not alın. O çocuk ne hissediyordu? Ondan ne bekleniyordu? Sevildiğini hissetti mi ve hangi şartlarda? Ne arzuluyordu?
Yazmayı bitirince, çocukluğunuzda size gösterilen sevgi ve davranışlarla, diğerleriyle güncel ilişki kurma şekilleriniz arasında bağlantılar kurmaya çalışın.

● Kendinizi öne çıkarın. Bedensel hislerinize, duygularınıza odaklanın. Günlük hayatınızda ve ilişkilerinizde sizi nelerin motive ettiğini ya da rahatsız ettiğini listeleyin. Kendinize, eğer sihirli bir çubuğunuz olsaydı, hangi değişiklikleri yapacağınızı sorun.

● Sizi mutlu eden aktiviteler yapın. Size iyi gelen küçük ve büyük şeyleri listeleyin ve kendinize bunları düzenli olarak vermeyi unutmamak için bir ajanda tutun. Zevk veren eylemlerde bulunmak, benlik saygısını artırmanın bir yoludur.

● "Hayır" demeye cesaret edin; özellikle hiçbir zaman geri dönüş almadığınız ve fazla sık gelen isteklerle karşılaştığınızda. Kritik olmayan durumlarda "Hayır" deme egzersizi yapın. Bu daha çok saygı duyulmanızı sağlar.

● Paylaşımlarınızı kişiselleştirin. Bir anı anlatın, hissettiklerinizi, zevklerinizi paylaşın, başkalarının iç dünyasını merak edin. Bu davranışlar paylaşımlarınıza daha fazla sıcaklık ve yakınlık vermenin, böylece küçük özel çevreniz dışında da kişisel ve sıcak bağlar kurmanın yollarıdır.



D'LER ÇOĞUNLUKTAYSA
ARKETİPİNİZ: TÜCCAR

Davranışı: Tüccar, bir kelime sihirbazıdır, amacına ulaşmak için baştan çıkarabilen, eğlendirebilen ve gruba dahil olabilen çıkarcı bir empatiktir. Kendinden memnun, neşeli, güler yüzlü, heyecanlı, karşı konulması zor bir gençlik enerjisine sahiptir. Bu yönleri hırsını, güç ve saygıya olan açlığını maskeler. Onunlayken hiçbir şey tam olarak hesapsız değildir, ne iltifatlar ne de iyilikler.
İlişkileri: Çok kolay bağ kurar ancak sıcakkanlı ve spontane görünüşünün aksine, kendinden az şey verir ve nadiren bağlanır. Bu başkalarından çok beklentide olmasını engellemez. Dolayısıyla pek çok iş ve arkadaşlık ilişkisi yıldırım gibi başlar ama ender olarak kalıcı bir ilişki haline gelir. Kendini göstermediği grup ilişkilerini tercih ederek, yakınlık ve duygusal yoğunluktan kaçma eğilimindedir.
Amacınız: Daha sahici olmak ve daha cömert ilişkiler geliştirmek.

● Bir zamanlar olduğunuz çocuğa tekrar söz vermekle başlayın. "İtirafını" yargısız ve sansürsüz not alın. O çocuk ne hissediyordu? Ondan ne bekleniyordu? Sevildiğini hissetti mi ve hangi şartlarda? Ne arzuluyordu?
Yazmayı bitirince, çocukluğunuzda size gösterilen sevgi ve davranışlarla, diğerleriyle güncel ilişki kurma şekilleriniz arasında bağlantılar kurmaya çalışın.

● İçselliğinizi besleyin. Dinleyin, izleyin, hissedin, düşünün. Detayların, sessizliğin, şimdiki anın tadını çıkarın.
Sosyal maskenizi yavaşça çıkararak, dolambaçsız ve sade bir şekilde, hissiyatınıza en yakın şekilde iletişim kurmaya dikkat edin.

● Şükredin. Sevdiklerinizin, diğerlerinin ve hayatın size sunduklarının farkında olun ve bunlara gerçekten teşekkür edin. Bu iç dünyanızda zaten ne kadar doygun olduğunuzu ve saygı duyulduğunuzu değerlendirmenize olanak tanır.

● Çıkarsız empati geliştirin. Diğer kişiye derinden ilgi gösterin, ona sorular sorun, ondan bir şeyler elde etmek için değil, daha iyi anlamak için. Başka bir deyişle onun size dokunmasına izin vermek için dinleyin.

● Verici olmanın sevincini keşfedin. "Ne amaçlı ne de çıkarcı zihin" der Zen öğretisi. Yalnızca zevk verme keyfine ve çıkarsız ilişkilerin derinliğinin, gücünün farkına varabilmek için verici olun. Ayrıca, alarak değil vererek daha fazla zenginleştiğinizi göreceksiniz.

EGZERSİZ

İLİŞKİSEL ZEKÂNIZI KULLANIN

Manipülatörlerden kurtulmak, samimi olmak, işbirliği yapmak ve yardımlaşmak... İşte, sadelik ve hoşgörüyü artırmanın üç yolu.

BİRİNCİ YOL

Toksik kişilerden kurtulun

Bir ilişkinin zararlı olduğunu nasıl anlarız?

Bir ilişkinin zehri kendini sinsi bir şekilde belli eder. Bize uygun olmadığını fark etmemiz için zaman gerekir, çünkü bizi bulanık ve sözle anlatılmaz bir sorunun içine çeker. Psikoterapist Isabelle Nazare-Aga bu tabloyu şöyle anlatıyor: "Yavaş yavaş endişeli, içine kapanık, neşe duymaz hale geliriz. Bu varoluşun her alanında ortaya çıktığında, belirli biriyle bağlantısını kurmak zordur. Yanında solduğumuzu hissettiğimiz ilişkilerde ise çok daha belirgindir." Psikiyatr ve Psikanalist Dominique Barbier'e göre, "Toksik ilişkilerin bizi kendimiz olmaktan alıkoyma özelliği vardır. Bizi dönüştürürler, pusulamızı şaşırtırlar". Bunu içgüdüsel olarak hissederiz ancak kabul etmek istemeyiz, özellikle de ebeveynimiz, eşimiz veya arkadaşımız gibi bir yakınımız söz konusuysa. Isabelle Nazare-Aga, bu ilişkilerin zararlı etkisinin "büyümemizi engellemeleri" olduğunu belirtiyor. "Eşimin iznini veya fikrini almadan karar veremiyordum" paylaşımında bulunuyor 37 yaşındaki Çiçek, "Özgür iradem i kaybetmiştim. Kendimi tamamen değersiz hissediyordum".

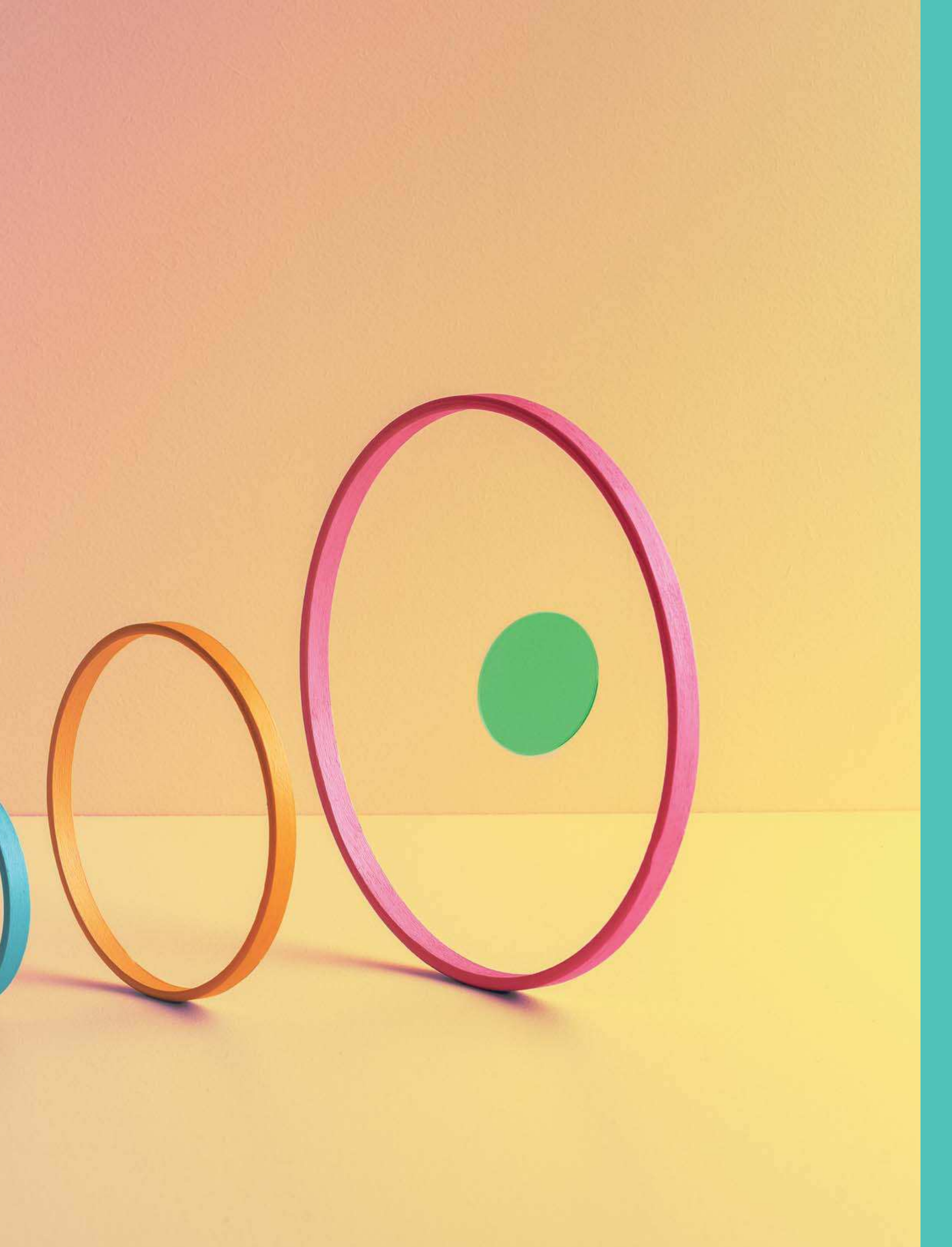
Diğerinde, bize bu kadar zararlı olan nedir?

"Diğer insanların kötü olduğu anlamını çıkarmamak gerekiyor" diyor Dominique Barbier. "İki bilinçdışı arasındaki kötü bir karşılaşma söz konusu olabilir. Her birinin karanlık tarafı diğerini tetikler." Karakterlere bir hastalık giydirmeksizin, bazı kişilikler zarar verici etkiye sahip olabilir. "Bu kişi, sürekli riskler konusunda bizi uyaran ve iyi öğütlere boğan, endişeli ve suçluluk duygusu yaratan, bağımsız ve güvenilir olmamızı engelleyen bir anne olabilir. Arzularını ifade etmeyen ancak sürekli şikâyet eden ve her öneriye direnen, pasif-agresif davranan bir eş; veya tekerleğimize taş koyacak, fitne tohumları saçacak, hastalık derecesinde kıskanç bir ofis arkadaşı da olabilir" diyerek örnekleri sıralıyor Isabelle Nazare-Aga. Ve bir de ünlü narsisist sapkın figürünü unutmamak lazım. Bu kişiliği Dominique Barbier, "kedinin fareyle oynadığı gibi avıyla oynayan bir avcı" olarak tanımlıyor. "Önce bir pençe atar, kendine gelmesini bekler, ardından daha kuvvetli bir tane vurur. Farenin ayağa kalkmak için sarf ettiği çaba her seferinde daha da artar, ta ki tükenene kadar. Narsisist sapkın, diğerine karşı hissiz, benmerkezci, nezaketsiz olan sıradan sapkından, avını yok etme arzusuyla ayrılır. Narsisizmi yaralı olduğundan, kurbanını silmeye kadar gidebilecek bir değersizleştirmeyle sadece kendini önemli hisseder."

Sizi manipülatörlerin hedefine hangi eksikleriniz koyuyor?

Bazı kişilerin yanında normal işleyişimizi kaybetmemiz, taşkınlıklarına sınır çekebilmemizi engelleyen hassasiyetlerimizden kaynaklanıyor. Isabelle Nazare-Aga, bunlardan birçoğunu sıralıyor: "Objektif olarak pişman olunacak hiçbir şey olmasa da, her şeyde kendini hatalı hissetmekle ifade edilen, suçluluk duygusuna eğilim. Duygusal bağımlılık, başka bir deyişle kendini düşmüş hissettirecek seviyede, sadece başkası bizi arzuladığında kendini değerli bulma izlenimi. Yalnızlığa toleranssızlık; bu durumda kendimizi onun seçimine bırakır ve ona bütün zamanımızı ayırmamız gerektiğini >>

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ DANIEL GRIZELJ



“Toksik ilişkilerin bizi kendimiz olmaktan alıkoyma özelliği vardır. Bizi dönüştürürler, pusulamızı şaşırtırlar.”
Dominique Barbier, Psikiyatr ve Psikanalist

>> sanırız. Diğerini dinlemeye, özellikle bunalımdaysa veya öyle davranıyorsa, hiçbir sınır koyamayan, kurtarıcı sendromu yaşanır. Telefonu sabaha karşı dört bile olsa açarız.” Bunun dışında, eğer aşağılama, surat asma ve manipülasyona sıkça tanık olduğumuz bir ailede büyümüşsek, bu davranışların kabullenilmezliğini düşünemeden devam ederiz.

Narsisist sapkınlardan nasıl korunulur?

Avları genelde dışadönük, cömert ve ışıltılı kişilerdir. Nazare-Aga, sapkın kişi sahip olmadığı özellikleri arar ve onlara sahip olmaya çalışır uyarısında bulunuyor. “Diğerinin yaşam sevincinden beslenir. Bu kişi ise naifliği ve güven ihtiyacı yüzünden boyun eğen, insanlardaki kötü tarafların farkına varamayan biridir.” 41 yaşındaki Murat şüphelenmediğini söylüyor. “Bir iyi bir kötü davranıyordu, ancak ben sadece iyi özelliklerini görüyordum. Sosyal ortamlarda o kadar çekici, o kadar parlaktı ki. Benimleyse bir o kadar kırıcı. Davranışlarını hak ettiğimi ve beklentilerine layık olmam gerektiğini düşünüyordum.” Dominique Barbier'ye göre, narsisist sapkınlar tarafından uygulanan aşırı çekicilik alarm sinyali olmalı. “Eğer kendimizi aşırı derecede seviliyor, bir sütun kaidesine çıkarılmış hissediyorsak, dikkat tehlike. Çünkü bu toksik kişilikler çelişkili bir mekanizmaya sahiptir. Hem iyi hem de kötü yanlara sahip olmayı kabul etmemişlerdir ve kendilerinde tolere etmedikleri kusurları diğerinin üzerine yüklerler.”

Kendimizi zararlı ilişkilerden nasıl koruruz?

Sensörlerinizi fişe takın

Isabelle Nazare-Aga, “Genelde, ruh hallerimizi saptamayı bilmeyiz. Özellikle kadınlar histerik damgası yememek için kızgınlıklarını frenlemeyi öğrenmişlerdir” diyor. Günlük sıkıntıların akışında giderken, alarm sinyalleri belli bir süredir yanıyor olsa da kabullenmemekte diretiriz. “Oysa ateşin başladığını fark etmek gerekir. Algılarımıza güvenmek acil bir önem taşır, durumun anormal olduğu kanaatine cüret etmek ve her şey yolunda taklidi yapmayı bırakmak gerekir.”

Görüşmeyin

Bütün iyi niyetimizle bir uzlaşma ararız. “Hastalarımdan bazıları onlara kötü davranmış ebeveynlerine mektup göndermeyi düşünürler, bir farkındalık veya pişmanlık yaratma umudundadırlar, ancak bu önceden kaybedilmiş bir bahistir” diyor Nazare-Aga. Çünkü derinden toksik insanların, öyle oldukları hakkında hiçbir farkındalıkları yoktur ve değişmezler. “Olayları gözler önüne serebiliriz ama inkârı bir silah gibi kullanırlar” diye ekliyor Barbier. Bumerang etkisine de dikkat: “Masal anlatıyorsun, zavallı kızım, zaten seni memnun etmek her zaman zor oldu” gibi. Sonuç olarak çözüm;

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ DANIEL GRIZELJ

kaçınmak (Seni ne kadar az görürsem o kadar iyi hissediyorum), saklama (Bana zarar vermek için kullanabileceklerini senden saklıyorum) ve daha iyisi, görüşmemektir.

Çevrenizden destek alın
İş hayatında, görüşmeme seçeneği mümkün olmayabilir. "Bu genel geçer bir inanıştır" diye değerlendiriyor Nazare-Aga. Her koşulda, bu paylaşılmayan ve ezici ilişkinin bizi içine sürüklediği yalnızlıktan çıkmak gerekiyor. Ayrıca, hem kendini savunmak hem de başka duygusal bağlarla yeniden var olmak için çevreden destek almak önem taşıyor. "Yöneticimizin değiştirilmesi için birçok kişi toplanıp olayları listeledik" paylaşımında bulunuyor 31 yaşındaki Ayça. Toksik kişi ayrıldıktan sonra da zehirlemeye devam edebilir. Nazare-Aga, "Klasik olarak manipülatör eş, çocuğa bakmasa da velayetini kendine ister ve annenin imajına saldırır" diyerek uyarıyor. Konu hakkında bilgi sahibi olmak ve öngörülü davranıp çevrenizden lehinize tanıklık yapmalarını istemek yardımcı olabilir.

Gelecekte onlardan nasıl kaçınmalı?
Bir kere zarar görmüşsek, şaşmaz ufak işaretleri ve içgüdülerimizi dinlemeyi kabul edersek, sapkınların farkına varmayı başarabileceğimizi söylüyor Barbier. "Yine de avdaki eksik yönleri telafi etmek için bir uzman yardımı gereklidir." Nazare-Aga'ya göre, bazı bilişsel şemaların değişmesi gerekiyor. "Örneğin, herkes tarafından sevilme, saygı görme, onaylanmamız gerektiği inancı veya kendimizi değerli hissetmek için yüksek seviyede yetenekli olmamız ve tüm amaçlarımıza ulaşabiliyor olmamız fikri." Bu şemalar içimizde devam ettikçe, güvende değiliz.

İKİNCİ YOL

Bahisleri dürüstlüğe yatırın

Daha dürüst olmak, her şeyi anlatmak anlamına gelmiyor. Nezaket ve ölçülülük esas alındığında, hem özelimizi hem de diğerinin hassasiyetini korumuş oluruz. Basit bir ilişkisel kibarlık mümkünken, bu sıklıkla kılık değiştirme sanatına varabiliyor. Bu durumun kaynağının "hepimize verilmiş ilişki kullanım kılavuzları" olduğunu >>



Çağla, 29 yaşında, barmaid

"Geçmişten gelen iletişimsizlik ve ilgisizlik bir şekilde hayatıma kökünden yön vermişti"

Çocukluğumu aile yapısından uzakta, kreşte ve anaokullarında büyüyerek geçiren sessiz bir çocuktum. Annemle ilişkim yetişkin olduğumda son bulmuş, babamı ise hiç görmeden büyümüştüm. Sanırım bütün kopukluklarım bu şekilde başladı. İnsanlarla İlişkilerimde kendimi o kadar koruma altına alıyordum ki ilişkiyi yaşamamdan öteye geçmişti bu durum. Eksik taraflarımı ve kendimi olduğum gibi kabul etmek benim için çok zordu. Geçmişten gelen iletişimsizlik ve ilgisizlik bir şekilde hayatıma kökünden yön vermişti. İnsanlarla iletişime geçmek, soru sormak beni endişelendiriyordu. İnsanlarla konuşurken; yanlış bir şey söylemekten, yanlış bir soru sormaktan o kadar endişe duyuyordum ki hakkımda düşündükleri şeyleri kurgulayıp aşağılanmış hissediyor, hatalı konuşmaktan, yargılanmaktan korkuyor, insanlarla konuşmadan önce sürekli kendime bir duvar örüyor, sanki kimseyle konuşma hakkım yokmuş gibi düşünüyordum. Bu sosyal hayatımda da aynıydı; kimseden bir şey isteme, sorma hakkını kendimde bulmuyordum. Bunu yenmek, kendimle barışmak için çok mücadele ettim ama yaşadıklarımdan ötürü hiç vazgeçemedim. Yalnız başarma duygusu beni çoğunlukla yıpratsa da hep başardım. Hata yapmaktan korkmadım. Cesaretimi toplayıp insanları dinlemeye, onlarla konuşmaya, kendimden bahsetmeye, hakkımda ne düşündüklerini değil benim ne anlatmak istediğimi düşünmeye yönlendirdim kendimi. Kendimle ve başardıklarımla gurur duydum. İnsan ilişkilerimin iyi olması ve işteki başarılarım, geçmişte yaşadıklarımı ve beni ben yapan şeyleri doğru şekilde kullandığım için beni mutlu etti. Ailem olmadan, arkadaşlarımı içinde tuttuğum kocaman bir aileye sahibim.

>> açıklıyor insan ilişkileri psikolojisi uzmanı Christian du Mottay. "Kendini çok gösterme, bir maske takarak ilerle, yoksa diğerleri aleyhine kullanır." Du Mottay'e göre, "mış" gibi yapmak çözüm olarak gösteriliyor, oysaki problemin ta kendisi. Öncelikle herkesin duygularının gerçekliğini, benzersizliğini, savunmasızlığını kabul etmesi gerekiyor.
Sonra, kendimizi olduğumuz gibi göstermemizi engelleyen, çoğunlukla yargılanma, şaşırtma, sevgisizlik veya reddedilme, eksiklerimizi görme gibi yersiz olan korkularımıza bakmamız gerekir. Kendimize karşı açık görüşlü olmaya çabalarsak, kim olduğumuzu daha iyi kabul edebiliriz ve daha gerçekçi ilişkiler kurabiliriz. Bu yolda ilerlememize yardımcı olması için Christian du Mottay, üç egzersiz öneriyor.

Bedeninizi gözlemleyin

"Samimi davranmadığımızı her zaman anlayamayız. Oldukça sıradan hale gelmiş mikro-kamuflajları fark edemeyiz. Samimiyetimizi artırmanın basit bir yolu kamuflaj amaçlı manevralarımızın farkına varmaktır. Ve kendimizi saklamaya başladığımızda, oluşan hisleri gözlemlemektir. Bunlar, sanki kendi kendimizi gözetliyormuş gibi bir uyumsuzluk izlenimi, risk hissi ve ona eşlik eden korku belirtileri (tansiyon, nefesin değişmesi,

Bilge, 37 yaşında, üst düzey yönetici

"Çocukluğumuzda yaşadığımız derin arkadaşlık ilişkileri olmadığı sürece eksik kalıyoruz"



Son dönemde özellikle arkadaşlık ve dostluk ilişkileri üstüne çok düşünüyorum. Dijitalizm, sosyal medya, iletişim vs. derken yaşadığımız dünya değişiyor ve haliyle hem bizler hem de yaşadığımız ilişkiler boyut ve şekil değiştiriyor. Bundan daha normal bir şey yok ama beni esas üzerinde düşündüren konu, arkadaşlık ve dostluk ilişkilerimizin şekil değiştirmesi. Yaşımızın getirmiş olduğu çocuk, aile, iş gibi sorumluluklar sebebiyle vakitler çok kısıtlı bunu anlayabiliyorum ama bana biraz da artık özenmediğimizi ve vakit ayırmadığımızı, garip bir şekilde giderek bencilleştiğimizi düşündürüyor. Benim kendi çevremde çok yakın olduğum arkadaşlarımla bile ki çok uzun yıllara dayanan dostluklarda dahi aylarca görüşmeden sadece telefonla konuşarak ilişkimizi devam ettirdiğimizi görüyorum. Bu beni üzüyor mu, açıkçası evet. 30'lu, 40'lı yaşlarda olan bizler çocukluğumuzdan itibaren sadece sohbet ederek ama olayları değil bize bunların neler hissettirdiğini paylaşarak büyüdük. Bunun ne demek olduğunu bildiğimiz için de sadece yaşadıklarımızı değil, hissettiklerimizi paylaşmadıkça, bana eksik, renksiz ve hatta tatsız geliyor arkadaşlıklar. Ben kendi adıma maksimum düzeyde arkadaşlarıma, dostlarıma, aileme, sevgilime özenle kaliteli vakit ayırmaya çalışıyorum.
Oldukça yoğun bir işim var ve buna rağmen bunu yapabiliyorsam, eminim bunu herkes yapabilir. Olayın sadece farkındalık olduğunu ve her bir kişinin isterse her şeye vakit ayırabileceğine inanıyorum. Sanıyorum bu yüzden de bir tatminsizlik ve mutsuzluk girdabına kapılıyoruz, çünkü biz farklı bir dünyaya doğduk, farklı bir dünyada devam ediyoruz. Alışmış olduğumuz ve çocukluğumuzda yaşadığımız derin arkadaşlık ilişkileri olmadığı sürece bu şekilde eksik kalıyoruz. Biraz çaba ve özenle kendi küçük çevrelerimizde çok daha harika bir dünya yaratabileceğimize inanıyorum.

bakışlarımızın değişkenliği) olabilir. Bedeniniz size rağmen konuşmaya başladığında, sorunun ne olduğunu anlamaya çalışın; ya saklamayı tercih ettiğiniz kızarma, gerginlik gibi bir duygulanmayı gösteriyordur ya da söylediğinizin bedensel ifadesini karşılamıyordur (sesiniz titrer, hareketleriniz yeterli sempati göstermez). Hitap ettiğiniz kişinin bunları nasıl görmezden geldiğini gözlemleyin. Böylece kendinizi saklamanıza yol açan şeyi dile getirme riskini alabilirsiniz."

Bir drama kurgulayın

"Gerçekleşmesi gereken ancak biraz korktuğunuz bir karşılaşmayı zihninizde canlandırın. Bu durumda başınıza gelebilecek en kötüyü maksimum detayla hayal etmeyi içeren 'kurgusal drama' tekniğini uygulayın. Diğerinin hangi davranışı sizi rahatsız ederdi? Onun tarafından hangi davranış sizi yaralardı? Kendinizi kaybetmenize, acınası bulduğunuz bir şekilde davranmanıza ne yol açardı? Sonrasında, ötesinde gerçekleşmesi için az olasılık bulunan bir olasılık eşiği koymaya çalışın. Bu eşiğin altında, durumun kontrol edilebilir ve dayanılabilir kaldığını tespit edebilirsiniz. Böylece gerçekçi düşünüldüğünde gerçekleşmeyecek bir olay için önceden kendinizi korumaya alma ihtiyacınız bulunmuyor. Son olarak da, karşınızdaki kişiye ne hissettiğinizi söylediğinizde, hissedeceğiniz rahatlamayı hayal edin. Denemeye değer!"

Sözlerinizi sakinleştirin

"Yakınlarınızdan biriyle ilişkinizde tansiyon yükseldi. Hissettiklerinizi not alın. 'Doğru' veya somut olmaya çalışmayın. Yöneltebileceğiniz tenkitlerinizi sınırlamayın, aklınıza geldiği gibi yazın. Ancak o anda konuşmaktan kaçının. İçinizde olup biten hakkında yeterli derecede bilgilendiğinizde, sadece birkaç kelimeyle ve birinci tekil şahıs kullanarak, ışığa çıkardığınızı ifade etmeye çalışın: 'Dün bana bunu dediğinde, kendimi...' Onu hiçbir şeyle suçlamayın. Bu en önemlisi ve en zorudur. Tespitini yaptığınız ruh halinizi, memnun olmama pahasına, onunla paylaşmakla yetinin. Bedeninizin veya ses tonunuzun 'yargılayıcı' olmamasına çaba sarf edin. Hazırladıklarınızı söyleyebileceğiniz doğru zamanı bekleyin. Onun da açık olduğunu hissedin. Giriş cümleleri kullanın: 'Sana bir şey söylemek istiyordum ve bu benim için kolay değil. Bu bir eleştiri değil. Sadece bunu senle paylaşmak benim için önemli' gibi. Etkilerini gözlemleyin. Anında gelebilir veya beklemeye alınabilir. Belki kelimelere dökülmezler ama durumda bir şey değişecektir. Kendini savunduğu bir tepki de gelebilir. Onu yargılamadığınıza ikna etmekle yetinin ve zamanın akışına bırakın. Samimiyet bulaşıcı bir süreçtir, asla bir 'darbe' değildir."

ÜÇÜNCÜ YOL

İşbirliğini deneyin

İşyerini kurtlar sofrası olarak tarif etmek biraz abartı içeriyor. Tabii ki iş arkadaşları arasındaki rekabet, küçük ve beceriksiz şeflerin varlığı birer gerçek. Ama işle ilişkimizi zorlaştıran, insan ilişkilerinin kalitesinden çok organizasyon şekli: Hiyerarşik düzen, karar alma süreçleri, tahsis edilen kaynaklar... Koordinasyonun eksik olması ve kararların birlikte alınmaması, dominasyon ilişkileriyle alakalı problemlerin ortaya çıkmasına sebep oluyor. Amerikalı Psikologlar Edward Deci ve Richard Ryan, işte kişilerin kendilerinin en iyisi olabildiği ve en fazla tatmin aldığı koşullar üzerinde çalıştılar. Psikologlara göre bunun için üç şart bulunuyor: Eşit hissedilen bir ortamda çalışmak; gerçek yeteneklerini ortaya çıkarabilmek; işlerine ve şirketin çıkarlarına en uygun olduğunu düşündükleri kararları alabilmek. Daha büyük bir güç paylaşımı ve sisteme herkesin daha önemli derecede dahil olması olarak algılanan işbirliği, bu ihtiyaçlara yanıt verebiliyor. İşbirliği, sosyal medyanın lehine bir durum olan, daha karmaşıklaşan problemlerle başa çıkabilmek için kolektif zekâ ihtiyacına bağlı olarak, piramidal düzenlere alternatif oluşturuyor. Psikososyal riskleri engellemenin yolu, ekiplerin etkisini artırmak ve şirkette yeni bir iyilik hali kültürü oluşturmak olarak görünüyor. Ancak, somut olarak bu noktaya nasıl ulaşılabilir?

Önyargılara karşı direnin

Sosyolog Norbert Alter'e göre, doğamız gereği yardımlaşmaya yatkınız. İlişki kurma arzumuz bizi, ofiste iş arkadaşımıza bir problemi çözmesinde yardım etmek, açıklama yapmak, onunla iş için farklı yöntemler tasarlamaya zaman ayırmakla kendini ifade eden, sosyal paylaşımlar yapmaya iter. Alter, "Bu eforu sarf etmeyi kabul ediyoruz, çünkü bize derin bir haz veriyor" analizinde bulunuyor. "Arkadaşlık, şükran, saygı gibi duyguların dolaşımda olmasını sağlıyor. Bir bütüne katılarak var olma hissimizi güçlendiriyorlar." Bu durum sosyallik, motivasyon, ekip çalışması ve koordinasyonu artırdığı için şirket için hazine değeri taşıyor. Alter'e göre, çarkların bazen sıkışması ise, bugün hâlâ günümüzde iş dünyasında çatışan önyargılardan >>

>> kaynaklanıyor. "Çalışan tarafında, hiyerarşinin onları durmadan sömürdüğü ve manipüle ettiği fikri; yönetim tarafında, doğal olarak tembelliğe eğilimli ve değişime dirençli çalışanları harekete geçirmek gerektiği düşüncesi var." Bu önyargılar sertleştiğinde, herkes işini kendi köşesinde yapmaya yöneliyor ve kolektif katılım zayıflıyor.

Kolektif düşünün

Otorite krizinin öne çıktığı bir çağda, hiyerarşilere şüpheyle yaklaşma eğilimindeyiz. Alter, "iyi olarak temsil edildiklerinde yararlı" oldukları hatırlatmasında bulunuyor. "Günümüzde sadece solistler olmasını ama beraberliklerinin iyi yönetilen bir orkestrayla aynı armoniyi üretebilmesini istiyoruz. Net bir durum değil." Yöneticileri, etkili olmanın çalışanların da bir arzusu olduğunu kabul etmeleri gerektiği konusunda uyarıyor. Şiddetsiz iletişim ve katılımcı yöntemler konusunda eğitimci Isabelle Desplats işbirliğinin, yeteneklerin birbirini tamamlaması gerektiğini kabul etmek olduğunu öne sürüyor. "Kolektif kazanç için herkes kişisel kavgalarını bir yana bırakmayı kabul etmelidir." Bu anlamda, çok sayıda toplantı, herkesin kendi statüsünü sağlamlaştırmak ve rakiplerini yenmek için fikrini kabul ettirmeye çalıştığı bitmek bilmez bir ego savaşı tiyatrosuna dönüşebilir. Desplats sözlerine şöyle devam ediyor: "Kolektif kazanç herkesin daha yapıcı bir ilişkisel duruş için sorumluluk almasını gerektiriyor: Zorluklardan kaçmamak, dominant veya kurban pozisyonunda olmamak, şartlanmalardan çıkmak ve beraber çözüm aramak..."



Zeynep, 33 yaşında, eğitim koordinatörü

"Sosyal medyayı hayatımdan çıkardım"

Şanslıyım ki tüm bu sosyal ağlar henüz yokken arkadaşlık ve aile ilişkilerini yaşayabilmiş bir nesildenim. Aksi takdirde, bu mecraları hayatın ve ilişkilerin olmazsa olmazı olarak nitelendirebilirdim. Öncelikle kabul etmeliyim ki sosyal medya hayatın tüm alanlarında kişiyi kendi girdabına sokabilecek güce ve çekiciliğe sahip bir platform. Ben de, her ne kadar çok aktif paylaşımlarda bulunmasam da, ucundan bir yerinden sosyal medyanın karşı konulamaz döngüsüne girmiştim. Ancak bir süre sonra, İstanbul'da yaşayan, çalışan ve çocuk büyüten bir kadın olarak zaten kısıtlı olan zamanımı sanal dünyaya ayıramayacağımı fark ettim. Yılda bir kez bile görmediğim insanların ne yaptığına, ne dediğine bakabilmek için eşim ve oğlumla geçireceğim zamandan çalıyordum. Aynı sofrada oturup saatlerce telefonlarına bakan aileleri gördükçe ya da arkadaş buluşmalarının iyi bir poz yakalayıp sosyal medyadan paylaşmaya indirgendiğini fark ettiğimde, bu kararı vermem daha da kolaylaştı. Böylelikle gereksiz bilgi akışına maruz kalmıyor, yalnızca istediğim kişilerle istediğim zaman iletişim kurabiliyorum. Ayrıca teknoloji çağında doğan ve daha şimdiden sanal gerçeklik oyunları oynayan oğluma farklı bir iletişim mümkün diyebildiğim için de mutluyum. Kısacası interneti işim ve gündemi takip etmek için yoğun olarak kullansam da sosyal ilişkilerimi mümkün olduğu kadar bireysel ve yüz yüze gerçekleştirmeye çalışıyorum. Bu kararım beni ciddi ölçüde hafifletti ve mutlu etti.

KONUYLA İLGİLİ DAHA FAZLASI İÇİN

OKUYUN

ZOR KİŞİLİKLER

Arızalı Tiplerle Mücadele Rehberi,
Christophe André, Say Yayınları
Hepimizin çevresinde birlikte yaşamak ve zaman geçirmek zorunda olduğumuz birtakım sorunları olan türlü türlü insan var. Sizi sabahtan akşama kadar koşturan hiperaktif bir patronunuz, sürekli gürültü yapan art niyetli bir komşunuz ya da narsisistik eğilimler gösteren bir partneriniz varsa, onlarla nasıl başa çıkacağınızı Christophe André'nin "Arızalı Tiplerle Mücadele Rehberi" kitabından öğrenebilir ve hayatınızı kolaylaştırabilirsiniz.



İMKÂNSIZ DEĞİL

Narsistle Ateşkes
Wendy T. Behary, Psikonet Yayınları
Dünyanın merkezinde yer aldığını sanan bir yakınınız varsa hayatınızda, işiniz hiç de kolay değil. Hele ki bu kişi sevdiğiniz birisiyse, onun bu davranışlarını görmezden gelmeniz maalesef kalıcı bir çözüm sunmaz. Peki, hayatınızdaki narsisist kişilerle nasıl başa çıkabilirsiniz? İşe yaramayan güç savaşlarını ve anlamsız tartışmaları bir kenara bırakıp hayatınızdaki narsisistle işlevsel bir şekilde iletişim kurmanın, ona kendinizi anlatmanın ve ihtiyaçlarınızı karşılamanın stratejik yollarını bu kitapta bulabilirsiniz.



FARKLI BAKIŞ AÇILARI

İletişim Çatışmaları ve Empati,
Üstün Dökmen, Remzi Kitabevi
Kişilerarası iletişimle ilgili kılavuz niteliğinde bir kitap karşınızda. Prof. Dr. Üstün Dökmen'in kitapta paylaştığı bilgiler, çocukların eğitiminde yararlı olabileceği gibi, aile, iş hayatı ve benzeri alanlarda görülen iletişim çatışmalarının çözümüne de odaklanıyor. Geleneksel kültürümüz ve bugünkü yaşam biçimimiz yeni bir bakış açısıyla ele alınırken, Dökmen, empatiyle ilgili yeni kuramsal modeller ve sınıflamalar geliştiriyor.



SAĞLIKLI BEDENİN SIRRI

Sosyal Zekâ - İnsan İlişkilerinin Yeni Bilimi
Daniel Goleman, Varlık Yayınları
Psikolog Daniel Goleman, biyoloji ve beyin bilimi alanlarındaki en son bulgulardan yola çıkarak, kişilerarası ilişkilerimiz açısından şaşırtıcı sonuçları olan yeni bir bilim dalı üstüne çalışıyor. Beynimizin bağlantı kurmak üzere donatıldığından bahseden Goleman, kurduğumuz iyi ilişkilerin bedenimize vitamin, kötü ilişkilerinse zehir etkisi yaptığına değiniyor.



KEŞKESİZ BİR HAYAT

İletişim Donanımları,
Doğan Cüceloğlu, Remzi Kitabevi
"Keşke çocuğumla daha çok zaman geçirseydim!", "Keşke vicdanımın sesini dinleseydim!", "Dilim tutulsaydı da keşke söylemeseydim!"... "Keşke"li ne çok cümlemiz var değil mi? "Keşke"lerden arınmış bir hayat için kim olduğumuzu ve ne istediğimizi bilmek yeterli değil; varoluşumuzu yaşamayı ve paylaşmayı da bilmemiz gerekiyor. Doğan Cüceloğlu "İletişim Donanımları"nda tam da bu konuya ışık tutuyor.



ETKİLİ İLETİŞİM

Zor İnsanlarla Başa Çıkma Yolları,
Ursula Markham, Remzi Kitabevi
İş eğitimi ve personel danışmanlığı konusunda uzman olan Ursula Markham, zor insanları tanıma ve onlara karşı uygulanabilecek davranış yöntemlerine dair pratik tavsiyelerde bulunuyor. Etkili iletişim kurabilmek, "Hayır" demeyi öğrenmek, başkalarını motive edebilmek ve çatışmalar sırasında ortaya çıkan stresi azaltmak istiyorsanız, doğru kaynak karşınızda duruyor.



Güzellik, seyahat, lezzet: Duygularınıza hitap eden zevkler

Güzellik & Yaşam Stili



GETTY IMAGE TÜRKİYE/PEOPLEIMAGES

Farklı bedensel ve ruhsal sorunlarınız dans ettiğiniz zaman kendini ifade etme şansı bulabilir. Bedenimiz dansın terapötik etkisine karşı koyamaz.



Yazı: **Anne-Laure Gannac**
Derleyen: **Ekin Nazlı, Gamze Kantarcıoğlu**

Öpüşmenin tadı

Şefkat dolu ya da tutkulu... Duygularınızı karşı tarafla paylaştığınız en özel anlardan biri öpüşmek. Bu özel deneyimle ilgili bilmediğiniz kalmasın.

Şefkatli, üzücü, sahiplenici... Çoğu zaman öpücüğümüz tutku, şefkat, ilgi ve istek konusunda kullandığımız kelimelerden daha çok şey ifade eder. Çift Terapisti Sylvain Mimoun öpüşmeyle gelen samimiyetin barometresini yorumlamaya ve çözümlemeye çalışıyor. Barometrenin çeşitliliği sınırsız. Öpüşme, sevgililerin arkaik ve ince aşk dilidir. İlk heyecanlarımızın sebebidir, hem kalbin hem bedenin heyecanıdır. Onu gizemli kılansa basitliği. Psikanalist Charles Melman, bir kitabın önsözünde şöyle der: "Asıl görevi yemek ve sözle ilgili olan ağzın birbiriyle olan simetrik dansı sevgililer için neden bu kadar kendinden geçirici?"
Boğazına düşkün veya obur, her ağız öpüşme sırasında diğer kişinin yemeği haline dönüşür. Dudaklar birleştiğinde, nefesler birbirine karıştığında ne hissediyoruz? Jinekolog, seksolog ve androlog olan Sylvain Mimoun, bizlere âşıkların öpüşmeleri ile ilgili bilinmeyenleri anlatıyor.

Duyguların dansı

Dışarıdan bakınca, iki dudağın birbirine değdiğini görüyoruz, ancak işin geri planına bakacak olursak, iki dil birbirine temas ediyor, karışıyor, adeta dans ediyor. Geçen yüzyılda Paris sokaklarında bu tutkulu öpüşmeyi görüp şaşıran Amerikalılar buna Fransız öpücüğü adını verdiler. Ancak Fransız öpücüğü sadece iki dilin birbirine dokunması değil. Bu öpücükle diğerinde daha mahrem olana ulaşılıyor; çekingen ya da şehvetli mi olduğunu, duygularını nasıl harekete döktüğünü ve kendisini ne kadar verdiğini keşfediyoruz.
Öte yandan kötü bir öpüşme deneyimimiz olduğunda, bu tecrübenin istenmeyen, hoş gelmeyen tarafı rahatsızlık hissi veriyor. İyi bir öpüşme kendimizi karşı tarafa daha yakın hissettiriyor. Ateşli bir hal almaya başlıyor, çünkü bu öpücük her iki tarafın da kendini bırakmasını sağlıyor. Öpüşme anında iki >>

ISTOCK



Öpülesi dudaklar için

1. Rouge Louboutin Dudak Güzellik Yağı, Christian Louboutin, ₺295

İçeriğinde bulunan jojoba yağı sayesinde dudakları anında güzelleştirirken, aynı zamanda nem ve yumuşaklık sağlıyor. Dudaklarınıza daha cesur bir boyut katmak için en sevdiğiniz dudak renginin üzerine sürün.

2. Renkli Dudak Nemlendiricisi, Burt's Bees, ₺60

Bu bakım ürünü içeriğinde bulunan doğal özlerle pürüzsüz ve yumuşak dudaklara sahip olmanızı desteklerken, doğal bir renk dokunuşuyla dudaklarınızı çekici kılıyor.

3. Dudak Bakım Kremi, Avène, ₺36

Hasar görmüş dudakları, içeriğindeki sukralfat ve Avéne termal suyu sayesinde onarıyor. Anında rahatlatıp tahrişi gideriyor ve besliyor.

4. RHA Lip Sculpt, Teoxane, ₺123

Bu dudak dolgunlaştırıcı serum, içeriğindeki hyalüronik asitle dudak çevresini şekillendirirken, pürüzsüz ve dolgun dudaklar sağlıyor.

5. Rêve de Miel Besleyici Dudak Balsamı, Nuxe, ₺35

Yüzde 78 doğal içeriğe sahip olan bu ürünü gece onarıcı etki için yatmadan önce kalın bir tabaka halinde dudaklarınıza uygulayabilirsiniz.



taraf arasındaki duygu değiş tokuşu yakınlık yaratıyor. Ayrıca ağız bölgesi, vücudumuzdan çok ruhumuzun bir parçası. Öpüşürken verdiğimiz hissi diğer taraf dudaklarıyla keşfeder.

Tutkunun dili

Öpüşme sadece duyguları dile getirmez, aynı zamanda tutkunun da dilidir. Ağız mukozasındaki erojen bölgeler öpüşme sırasında uyarılır. Bu da iyi öpüşen bir erkeğin, harika sevişeceğine dair bir izlenim yaratır. Gerçekte bu, karşı tarafa hissettiğimiz tutkudan kaynaklanır, o yüzden öpüşmesi bize harika gelir. Bir erkek bir kadını deli gibi arzulayıp çok güzel öpüşebilir ama aynı zamanda erken boşalma ya da iktidarsızlık yaşayabilir.

Aksine, biriyle öpüşmek hoşumuza gitmezse, o kişiyle cinsel ilişkiye de girmek istemeyiz. Tenlerin temasında olduğu gibi dudakların temasında da bazıları daha dokunaklı, bazılarıysa değildir. Bu, iki tenin ya da başka bir deyişle mukozanın tanışmasının büyüsüdür.

İlişkinin ritmi

Tutkunun işareti olduğu kadar uyarıcı da olan öpüşme aynı zamanda ilişkinin iyi olduğunun kanıtıdır. Tam tersi, ilişki kötüye gittiğinde, öpüşme azalır. Çift alışkanlıklarından ötürü sevişmeye devam edebilir, ancak öpüşme kendini daha çok bırakmayı gerektirdiği için daha zor bir hal alır. Çiftlerden biri artık öpüşmek istemezse bu bir alarmdır. Bu alarm partnerimizle daha çok ilgilenmemiz gerektiğini gösterir.

Öpüşmenin Kama Sutra'sı

Bu meşhur Hint öğretisine göre öpüşme birincil erotik değere sahiptir ve her bir sevgilinin belirli rolleri vardır.
Sembolik öpüşme: Dudaklar birbirine değer. **Doğrudan öpüşme:** Yüzler karşı karşıyayken dudaklar direkt birleşir. **Eğimli öpüşme:** Baş yana yatar ve dudaklar birbirine yönelir. **Hareketli öpüşme:** Kadın, sevgilisinin alt dudağını dudaklarının arasına alır ve emer. **Dokunaklı öpüşme:** Kadın diliyle sevgilisinin dudaklarına değer. **Tutkulu öpüşme:** Erkeğin alt dudağı kadının dudakları arasındayken, dil devreye girer. **Kutu:** Kadın, sevgilisinin iki dudağını dişleri ile kavrar ve emer. Aynı zamanda da dilini sevgilisinin damağında gezdirir. **Dudakların savaşı:** Kim diğerinin alt dudağını ilk kavrayacak savaşıdır.

Sağlık için öpüşün

Öpüşürken dudaklarda 12, ağızda ise 19 kas aktive oluyor. Fransız öpücüğünde ise 31 kas harekete geçiyor. Bir dakikalık dudak dudağa öpüşme 500 metre koşma ile aynı kalori yakımına eşit. Ayrıca öpüşmek, sakız çiğneme kadar sindirime yardımcı oluyor.

Bir öpüşmede partnerler arasında; 9 mg su, 700 mg albümin, 1,7 mg yağ, 0,4 mg tuz ve 100 mg organik madde değiş tokuşu olur. Peki ya bakteriler? Şüphesiz öpüşme yoluyla bakteriler de taşınır, ancak Amerikalı Doktor Samuel Katzoff'un mizahi bir şekilde söylediği gibi, "Gerçek bir öpüşme o kadar ısı üretir ki mikropları yok eder".

DUDAKTAN KALBE

Öpüşmek sizde ne tür duygular uyandırıyor?

"Ben öpüşmeyi sonradan küçük ısırıklara dönüşen tutkulu şekilde seviyorum. İlk önce dudakların o yumuşaklığını hissediyorsun, ardından dil devreye giriyor, utangaç ve diğer yandan da hükmedici. Sonra dişler temas ediyor, biraz vahşi ve talepkâr. Sadece bu tür öpüşmeler beni kendimden geçiriyor ve arzumu artırıyor."
LEYLA, 37 YAŞINDA

"Gerçek zevk diller devreye girdiğinde yaşanıyor bence. Karşı taraf da bundan keyif alıyorsa, işte o zaman heyecanlı bir hal almaya başlıyor öpüşme. Buna karşın dişlerin birbiriyle temas etmesinden hiç hoşlanmıyorum, hemen hevesim kaçıyor."
SELİM, 23 YAŞINDA

"Öpüştüğüm zaman, bir vampire dönüşüyorum. Sevdiğim kişinin nefesini hissetmek hoşuma gidiyor. Dudaklarını emiyorum ve adeta onun yaşam enerjisini içime çekiyorum. Öpüşürken benim için tutku çok önemli. Eğer kollarımdaki kadın beni etkilemiyorsa, onunla öpüşemem." **ORÇUN, 24 YAŞINDA**

“Sıcak ve nemli bir tat, tıpkı güneşin altındaki ten gibi.”
EDA, 34 YAŞINDA

“Ben sabah öpüşmelerini tercih ediyorum. Biraz uyuşuk ancak ateşli bir geceden kalan hissi taşımaya devam ediyor. Çok şehvetli.” **MELİS, 40 YAŞINDA**

"Öpüşürken, tat, koku, dokunma gibi bütün duyularım uyanıyor. İlk olarak dudaklar birbirine yaklaşıyor, hafifçe dokunuyor ve birbirini buluyor. O anda diğerinin özel alanına girdiğimi biliyorum. Dişlere temas etmeden hafifçe dil devreye giriyor, yumuşak ve utangaç bir şekilde yolunu belirliyor. Güvende hissedersem, cinsel ilişkide olduğu gibi kendimi neredeyse tamamen bırakıyorum. Birbirimizin tadını keşfediyoruz. Birini sevdiğiniz zaman söz konusu tükürük bile olsa sizi rahatsız etmiyor. Tutkulu ve yoğun bir öpüşme için güven gerekiyor."
CANSU, 45 YAŞINDA

"Eşimin öpücüklerini özlüyorum. Ensemden öperdi. Dudaklarımı usul usul aralardı, gözlerimizi kapatırdık. Benim ilk ve en büyük aşkımdı."
BENGÜ, 55 YAŞINDA

"Bence öpüşmek cinsel birliktelikten çok daha samimi. Çünkü öpüşmek güçlü bir birliktelik sağlıyor. Cinsel ilişki hijyenik olabilir ama öpüşme asla. Aşırı hoşlanmasam da bir kadınla ilişkiye girebilirim ama öpüşemem."
LEVENT, 47 YAŞINDA

Hastalıklara bütünsel bir yaklaşım: Homeopati

Yaklaşık 220 yıl önce Doktor Samuel Hahnemann'ın keşfettiği homeopati, hiçbir yan etkisi olmayan, tamamen doğal, bütünsel tedavi yöntemi. Hastalığı değil, hasta insanı iyileştirmeyi hedefleyen yaklaşım, Türkiye'de hâlâ pek yaygın olmasa da giderek artan bir ilgi görüyor.

Alerji şikâyetlerim 2014 yılının bahar aylarında başladı. Önceden nefes almayla ilgili bir problemim yokken bir anda şiddetli bir burun akıntısı, gözlerde yaşarma, ardından da tıkanma geldi. Başta bunu sıradan bir nezle sandım. Fakat üç hafta sonra burun akıntısı hâlâ devam ettiği için bir kulak-burun-boğaz uzmanından randevu aldım. Yaptığı inceleme ve istediği testlerin sonucunda bunun alerjik bir reaksiyon olduğunu söyledi. Sonraki aylarda, birkaç farklı test ve alerji uzmanı ziyaretinin ardından düzenli olarak ilaç kullanmaya başladım. Polene ve ev tozu akarına (koltuk kumaşı, halı gibi toz tutan her şeyde bulunan mikroskobik canlılar) alerjim vardı; dolayısıyla iç ve dış ortam fark etmeksizin alerji beni her an, her yerde yakalayabiliyordu. Özellikle bahar aylarında ilacımı almadan bir gün bile geçiremiyordum. Alerjik reaksiyona neden olan maddeleri biliyordum; ancak neden bu maddelerin bende alerji yaptığını modern tıp açıklayamıyordu. Ayrıca kullandığım ilaçlar sorunu tedavi etmiyor, yalnızca hapşırık ve kaşıntı gibi belirtileri baskılıyordu; yani ilacı bırakırsam, iki gün sonra belirtiler tekrar kendini gösteriyordu. Ayrıca bu kimyasalların uzun vadede iç organlarımı >>


GETTY IMAGE TÜRKİYE/ SUSIE CUSHNER

Yazı: **Gamze Kantarcıoğlu**



>> yorduğunun da farkındaydım. Alerji sorununa kökten bir çözüm arıyordum ve birkaç kişiden alternatif bir tedavi yöntemi olan homeopatiyi duymuştum. Internetten yaptığım çeşitli araştırmalar ve çevremdeki kişilerden aldığım yönlendirmeler doğrultusunda, 2017 baharında soluğu Homeopat Dr. Levent Buda'nın muayenehanesinde aldım. Kendisiyle önce detaylı bir ön görüşme yaptık. Görüşmede ne tür belirtiler yaşadığım, bu belirtilerin ne zaman başladığı, uyku ve regl düzenim, yeme-içme alışkanlıklarım, duygusal durumum, ev ve işteki davranış biçimlerim gibi pek çok konu hakkında konuştuktan sonra, şu an halen devam eden tedavi sürecim başlamış oldu.

Homeopatinin işleyiş prensibi

Homeopati bir dal olarak 220 yıl önce ortaya çıkmış olsa da, aslında işleyiş prensibinden bahseden ilk hekim, tıp mesleğinin babası sayılan Hipokrat oluyor. Ama dünya çapında homeopatinin ana işleyiş ve uygulama prensiplerini Alman hekim Samuel Hahnemann tanımlamış.
Homeopati, "Benzerlik Fenomeni" denilen bir prensiple işliyor. Bu prensibi Dr. Levent Buda şu şekilde örnekleyerek açıklıyor: "Hepimiz mutfakta soğan doğramışızdır. Soğan doğrarken neler yaşarız hemen hatırlayalım. Gözümüz yaşarır, yanar; burnumuz akar ve burun kökünde yanma hissederiz. Şimdi buna benzer bir hastalık düşünelim. Akut üst solunum yolu enfeksiyonları ya da alerjik nezlenin akut ataklarında benzer bulgular olduğuna göre, soğandan yapılmış homeopatik ilacı hastanın şikâyetler bütünlüğünün uygunluğuna kullanabiliriz."

GÜNLÜK YAŞAMDA HOMEOPATİ

Homeopati, hastalıklara karşı başlı başına bir yaklaşım sunduğu için günlük hayatımıza da bu yaklaşımı adapte edebiliriz. Dr. Levent Buda, "Sağlığınızı korumak için elinizden geleni yapın" diyor ve ekliyor: "Beslenmenize ve çevreden gelecek bozucu etkilere özellikle dikkat edip uzak durun." Ayrıca bir homeopata gitmeden önce şikâyetlerinizle ilgili farkındalığınızı artırmanızın süreci hızlandıracağını da belirtiyor. Şikâyete neyin iyi gelip neyin kötü geldiğini, hangi fiziksel ve zihinsel durumların şikâyeti tetiklediğini belirleyip not almak, hem hastanın hem de doktorun işini kolaylaştırıyor.

Peki, şikâyet bütünlüğü nedir? Aslında homeopatinin en önemli konularından biri bu. Dr. Levent Buda, "Bir hasta geldiğinde, sadece yakındığı fiziksel şikâyetlere göre asla ilaç seçmiyoruz. Zihinsel ve duygusal değişiklikleri de birlikte değerlendiriyoruz" diyor. Yine bir örnek vermek gerekirse, soğuk algınlığı şikâyetleriyle gelen iki hastayı ele alabiliriz. Bu iki hastadan biri hastalığını ayakta ve aktif yaşamına devam ederek geçiriyorsa, bir diğeri evde dinlenerek geçirmek istiyor. Evde yanında insan ihtiyacı duyanla, odada tek başına yatak içinde hastalığını geçirmek isteyen bir olmuyor. İşte homeopati bu nüansları da dikkate alıyor.

Hedef hastalık değil, hasta insan

Homeopati bütünsel bir yöntem. Hasta, homeopati doktoruna başvurduğunda, zihin, duygu ve fiziksel şikâyetleri ile bütünsel bir değerlendirmeye alınıyor.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ BSIP/UIG

Homeopatik ilaçların piyasada bildiğimiz ilaçlardan en önemli farkı, üretim tekniği ve kaynağının tamamen doğal maddelerden oluşması.

O yüzden hasta migren şikâyeti ile gelmişse bile değerlendirme sırasında kolundaki egzamasından ayağındaki mantarına, sık tekrar eden enfeksiyonlardan üzüntülerine, hırsına ve öfkesine kadar giden karmaşık bir değerlendirmeden geçiyor. Sonuç olarak da hastaya değerlendirme sonunda bir adet tamamen doğal kaynaktan elde edilmiş bir ilaç seçilerek reçete ediliyor. Durum böyle olunca, homeopati aslında her türlü hastalıkta kullanılabiliyor demek doğru bir yaklaşım. Homeopatinin başarı oranını sorduğumda şöyle yanıt alıyorum: "Teoride yöntem yüzde 100 başarılı olarak değerlendirilse de gerçekçi bir yaklaşımla sonuçlara baktığımızda, pratik olarak hastaların yüzde 70-80'inde iyi bir sonuç yakalıyoruz." Ancak yaşadığınız hastalığın akut mu, yoksa kronik mi olduğunu iyi ayırt etmek gerekiyor. Dr. Levent Buda, kronik hastalıkların mutlaka bir hekimle çözülmesi gerektiğini söylüyor ve hasta kişilerin bir homeopata gideceklerse, o kişinin hekim olması konusunda ısrarcı olmalarını öneriyor.

Homeopatik ilaçlar

Homeopatik ilaçların piyasada bildiğimiz ilaçlardan en önemli farkı, üretim tekniği ve kaynağının tamamen doğal maddelerden oluşması. İlaçların yaklaşık yüzde 70'i bitkilerden elde ediliyor, geriye kalan yüzde 30'u da doğal mineraller ve arı ürünleri gibi hayvansal kaynaklardan geliyor. İlacın ana maddesi standart eczacılıktaki gibi ana madde üretim teknikleri ile elde edildikten sonra homeopatik seyreltme ve vurarak çalkalama aşamaları ile homeopatik ilaç hazırlama sürecine geçiliyor. İstenilen seyreltme seviyesine ulaşıldıktan sonra da sıvı haldeki ilaç genellikle sakkaroz ya da laktozdan elde edilmiş olan küçük şeker topçuklarına emdirilip kurutuluyorlar. Böylece homeopatik ilaç hazırlanmış oluyor. Siz bu minik boncuk şeklindeki ilaçları doktorunuzun belirttiği tarihlerde dilaltından alıyorsunuz. Homeopatik ilaçlar hazırlanırken seyreltiliyor ve böylece yan etki oluşturma potansiyelleri ortadan kalkıyor.

Tabii bir başka merak edilen konu da tedavi sürecinin ne kadar sürdüğü. Dr. Levent Buda bu noktada önemli iki bilgiye değiniyor: "İlki, eski ve ampirik bir bilgi. Hastalık bulguları ne kadar eski ise iyileşme süreci de o kadar uzun sürüyor. Diyelim beş yıllık bir hastalıkla karşı karşıyayız. İyileşme için 10 ay gibi bir süreye ihtiyacımız var. Diğeri ise, Berlin Üniversitesi'nde yapılmış bir araştırmanın sonucu. Araştırmaya 200 homeopatik hekim ve 2 bin üzerinde hasta katılmış. Kalıcı iyileşmenin oluşması için en az altı ay tedaviye devam edilmesi gerektiği gibi bir sonuç ortaya çıkmış."

Benimse tedavi sürecim başlayalı altı ayı geçti ve süreç içinde alerji şikâyetlerimde belirgin şekilde azalma oldu. Şu an belirtilerim tamamen bitmiş olmasa bile antihistaminik ilaçları kullanmayı neredeyse tamamen bıraktım ve şikâyetlerim geçen bahara göre daha baş edilebilir seviyeye geldi. Hayatıma hiçbir yan etkisi olmayan bu doğal ilaçlarla devam edebildiğim için eskiye göre kendimi daha hafif ve güvende hissediyorum.

OKUMA ÖNERİSİ

"Bir Tedavi Sanatı-Homeopati", Dr. Levent Buda, Destek Yayınları

"Homeopatinin Temel İlkeleri", George Vithoulkas, Günçe Yayınları



"Bu yaştan sonra yapılacak şey mi?", "Kendini gülünç duruma düşürme", "Yapamazsın"... Hayatımızla ilgili yeni ve cesur bir karar verme arifesindeyken, maalesef bu tarz yorumlara maruz kalıyoruz. Üstelik bu yorumları yapanlarsa genelde yakın arkadaş çevremiz ve ailemiz oluyor. Böyle durumlarda bazen yapılması gereken şey, etrafınızdaki olumsuz seslere kulaklarınızı tıkayıp tutkularınızın peşinden koşmak.
Yetişkin balesi, diğer adıyla hobi bale yapanlar, bu toplumsal önyargıları kırıp iç

Yazı: Gamze Kantarcıoğlu

Baleyle özgürleşmenin yaşı yok

Yetişkinlere özel bale dersleri sayesinde, çocukluğunuzdan kalan balerin olma hayaliniz gerçek olabilir. İçinizdeki kuğuyu ortaya çıkarmaya hazır mısınız?

seslerini dinleyen insanlar. Onları tanımak ve yetişkin balesinin detaylarını öğrenmek için Klasik Bale ve Pilates eğitmenliği yapan Melike Günal Öziş'le bir araya geliyorum. Melike beni izleyici olarak yetişkin balesi derslerinden birine sokuyor. Derste farklı yaş ve fizik yapılarına sahip kadınlar var. İlk bakışta bu çeşitliliğe sahip bir gruptan ortaya uyumlu bir şey çıkabilir mi diye düşünüyorum. Ancak müzik başladıktan sonra fikirlerim tamamen değişiyor; katılımcılar kendilerini ritme kaptırdıkça, ortaya çıkan görsel ahenk beni çok etkiliyor. Hepsi aynı hareketleri yapıyor ama hepsinin müziği içselleştirme ve ifade biçimi birbirinden farklı. Yine de bir arada mükemmel bir bütün olmayı başarıyorlar. >>

>> Dersin ardından Melike ile kahve eşliğinde sohbet ediyoruz. "Yetişkin balesi, spora alternatif olarak yetişkinlere kazandırılmış bir model. Bale dünyasını bir yerinden yaka paça yakalamak da diyebilirsiniz" diyor gülerek. Başlangıç seviyesi için haftada iki kez, iş çıkışı akşam saatlerinde verilen derslere katılan kadınların çoğu için balenin çocukluklarından kalma bir heves olduğunu öğreniyorum. Melike, çoğu kişinin motivasyonunun aynı olduğunu söylüyor: "Duyduğum hikâyeler hep aynı: 'Çocukken ailem beni göndermedi', 'İçimde ukde kaldı', 'Çocukluk hayalimdi'..." Kısacası hobi bale, yetişkinler için bir "hobi" olmanın ötesinde, eksik kalan şeyleri tamamlamak, bir hayali gerçekleştirmek için bir fırsat.
Hobi balenin en güzel tarafı başlamak için herhangi bir yaş, kilo, boy, cinsiyet sınırlamasının olmaması. İhtiyacınız olan şeyler; istek, azim ve sabır. Eğer bunlara sahipseniz, yaşınız ne olursa olsun "geç kalmış" değilsiniz. "Tabii bahsedilen şey profesyonel dansçılık değil. Öyle düşünürsek 11 yaşındaki çocuk bile geç kalmış oluyor" diyor Melike ve devam ediyor: "Profesyonel balerinliği dansçılık ve eğitmenlik olarak ikiye ayırabilirsiniz. İlki için dokuz yaşında çok ciddi bir sınava giriyorsunuz ve o sınavı geçemezseniz, profesyonel dansçı olamıyorsunuz. Tabii yıllar sonra üniversitede konservatuvarın bale bölümüne giren uç örnekler de arada çıkabiliyor. Ancak eğitmenlik için bir yaş sınırı yok. Yeterince azimli ve başarılıysanız, Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve uluslararası dans eğitim kuruluşu olan Royal Academy of Dance'in sınavlarına girip sertifika alarak bale eğitmeni olabilirsiniz."
Balede yaşın büyük olması hep dezavantaj gibi görülse de aslında yetişkinlerin avantajlı olduğu



Aydan, 57 yaşında, emekli

"Balede gösterdiğim gayret ve ona eşlik eden klasik müzikler bana terapi gibi geldi"

Her zaman spor yapan biriydim, önceleri atletizmle ilgileniyordum. 40 yaşına gelince bıktım ve bıraktım. 45 yaşında baleye başladım. Etiler Sanat Merkezi'ndeki hocam bana iyi olduğumu söyledi ve beni Royal Academy of Dance'in sınavlarına hazırladı. İleri seviyeye kadar geldim, ancak sonrasında belim rahatsızlandığı için baleye ara verdim ama rahatsızlığım düzelince geri döndüm.
İlk başladığımda, çevremdekiler garipsedi tabii ama hiç umursamadım. Eşim bile başta yadırgadı ama çok hızlı ilerlediğimi ve hocalarımın beni takdir ettiğini görünce, o da desteklemeye başladı. Genelde kadınlar daha olumlu karşılıyor bu tarz şeyleri ama maalesef erkekler tepeden bakıyor ve "Bu yaşta yapılır mı" gibi yorumlar yapıyorlar.
Dansın her türü çok güzel ama özellikle balede gösterdiğim gayret ve ona eşlik eden klasik müzikler bana terapi gibi geldi. Burada kapıdan içeri girdikten sonra her şeyi unutuyorum, bütün stresim gidiyor. Bale, çalıştığım dönemde hem iş hayatındaki stresle başa çıkmamı kolaylaştırdı hem de emekli olduktan sonra zamanımı dolduran çok güzel bir uğraş oldu. Üstelik insan sınavlara hazırlanıp başarılı olunca daha da bağlanıyor. Bale bana fiziksel anlamda güvence de sağlıyor. Spor yapmayan yaşıtlarım çöktüler, bense çok güçlü hissediyorum. Burası benim için bir özgürlük ve ifade alanı. Her spor branşı bu ifadeye yer vermiyor ama bale çok farklı. Hoca bir hareketi gösterir, sonra herkes onu içinden geldiği gibi, kendi duygularını katarak yapar. Ama tabii disiplin isteyen bir dans, ciddi olmak zorundasınız, yarım kulak dinleyip yapabileceğiniz bir şey değil. Sevmeden de yapamazsınız. Sağlığım el verdiği müddetçe devam etmeyi planlıyorum.

durumlar da var. Melike, "Bir kere yetişkinler doğal olarak çocuklardan çok daha hızlı öğrendiği için çabuk ilerleme kaydediyor. Çocukların bedeni şekil vermeye çok yatkın olsa da bale, müzik ve bedenin koordinasyonunu gerektirdiği için yetişkinler bu anlamda daha şanslı. Ayrıca yetişkinler kendi bedenlerini çocuklardan çok daha iyi tanıyor ve limitlerinin farkında oluyor" diyor. Her ne kadar bale kadın-erkek fark etmeden herkes için uygun olsa da, toplumsal algılar ve önyargılar nedeniyle Türkiye'de hobi bale yapan erkek sayısı yok denecek kadar az. Melike, Avrupa'da bu durumun geçerli olmadığını, erkeklerin de en az kadınlar kadar katılım gösterdiğini dile getiriyor. Melike, balenin önce fiziksel faydalarından bahsediyor. Bale, her şeyden önce kasları uzatan, esneten, kuvvetlendiren, yapanın duruşunu düzelten, omurga için çok faydalı bir dans. İnsana müzik kulağı, ritim duygusu ve koordinasyon becerisi kazandırıyor. Ayrıca bedeninizle ilgili farkındalık geliştiriyorsunuz ve bir süre sonra vücut diliyle konuşmaya başlıyorsunuz. "Bale sayesinde bedeninizin limitlerinin farkına varabilir ve onları zaman içinde genişletebilirsiniz. Aslında bir anlamda bedenine hâkim olmakla ilgili bir durum" diye anlatıyor Melike. Tabii bu kontrol ve hâkimiyet >>

"Dışarıda ev hanımı, patron, çocuklu anne olabilirsiniz ama stüdyoda artık balerinsiniz. Bir anlamda 'süper kahraman' olmak gibi bir şey."

Melike Günal Öziş, Klasik Bale ve Pilates Eğitmeni

Duygu, 30 yaşında, pazar uzmanı

"Balenin fiziksel faydalarının yanı sıra ruhu besleyen bir tarafı var"



Çocukluğumdan beri dans hep hayatımdaydı ama baleye başlama şansım olmamıştı. Hep çok özendiğim, keyifle izlediğim bir tutku olarak içimde kalmıştı bale. Üniversiteye başladığım ilk yıl neler yapabilirim diye araştırırken, okulda bir modern dans grubu kurulduğunu duydum. Büyük bir heyecanla gruba dahil oldum. Grupta tanıştığım Elif'in hikâyesini dinledikten sonra hayatım değişti. O da benim gibi baleye yıllarca özenmiş ama yaşı gereği başlayamamış. Sonra şans eseri yetişkinlere bale dersi veren bir okul bulmuş. Bunu dinlediğimde nasıl heyecanlandığımı hâlâ dün gibi hatırlıyorum.

Baleye başladığım ilk günün üzerinden tam 11 yıl geçti. Royal Academy of Dance'ten sertifikalarım var. Altı yıldır bale eğitmenliği yapıyorum. Bu yıl da yine Royal Academy of Dance'in iki yıllık bale eğitmenliği programını bitirip mezun oldum.

Tabii bu süreçte zorluklar yaşamadığımı söylemek yalan olur, hâlâ da yaşıyorum. Balede en basit görünen harekette bile düşünmeniz gereken çok fazla detay var. Bunları zihinsel olarak algılayıp fiziksel olarak uygulaman epey zaman alıyor, özellikle de kemik gelişimini tamamladığın bir yaşta başladıysan. Fiziksel olarak acı çektiğin çok an var ama küçücük de olsa bir şeylerin değiştiğini ve geliştiğini görünce motive oluyorsunuz. Kulağa tuhaf gelebilir ama acıdan zevk almayı öğrendim. Vücudumun farkında olmaya başladım. Nerede hangi kasım var, bunları nasıl kullanıyorum, ne işe yarıyorlar... Eksiklerimi görüp üzerine gittim. Vücudum tamamen değişti; esnemeye, zayıflamaya ve sıkılaşmaya başladım.

Tüm bu fiziksel faydaların yanı sıra balenin ruhu besleyen bir tarafı var ve bunu ilk günden beri hissediyorum. Hayatta başıma gelen her olumsuz şeyle bale sayesinde daha kolay baş edebiliyorum. Stresle, gerginlikle ve mutsuzlukla baş etmem gerekiyorsa, hep baleye sarılıyorum.

19 yaşında baleye başlarken, etrafımdaki herkes konuyla ilgili bir yorum yaptı diyebilirim. Ben heyecanımı paylaşırken, yakın çevremden alay edenler bile oldu. Sanırım bunları duydukça içten içe daha da hırslandım. İyi ki de öyle yapmışım. Etrafımdaki pek çok kişi sevmeden yaptıkları işlerinden dolayı mutsuzken, ben hayatımda en çok hayalini kurduğum şeyi gerçekleştiriyorum.

"Dans eden beden dönüşür. Dans ettiğinizde bir duruma/soruna bakış açınız değişebilir."
Sevin Seda Güney, Uzman Dans Hareket Psikoterapisti

>> temalarının, fiziksel olduğu kadar ruhsal yansımaları da var. Uzun süre bale yapanlar bedenlerindeki değişimi gözlemleme şansı buluyor ve bu değişimi kendileri başardıkları için özgüven kazanıyorlar. Melike, kendini ifade arayışında olan insanlara da balenin terapi gibi geldiğini söylüyor. "Stüdyoya girdiğinizde, sizden her şeyi kapının dışında bırakmanızı bekliyoruz. Burada sadece ayna ve siz varsınız, size müdahale edecek bir üçüncü kişi yok." Ayrıca buraya gelen kadınların içeri adım atar atmaz farklı karakterlere bürünebildiğini de ekliyor: "Dışarıda ev hanımı, patron, çocuklu anne olabilirsiniz ama stüdyoda artık balerinsiniz. Bir anlamda 'süper kahraman' olmak gibi bir şey."
Son olarak baleye başlayan yetişkinlerin hayat tarzlarında bir değişiklik yapmaları gerekip gerekmediğini soruyorum. "Bizim tarafımızdan dayatılan kurallar yok elbette. Ancak kişinin kimyası baleyle uyuşuyorsa, zaten o kişi otomatik olarak 'balerin yaşam tarzı'na adapte olacaktır" diyor ve ekliyor: "Bahsettiğim düzenli ve sağlıklı beslenmek, hareket etmek, erken yatıp erken kalkmak gibi şeyler. İnsan azimli ve inatçı olup üzerine bir de bunları eklerse her yaşta balerin olma hayalini gerçekleştirebilir."

OKUMA ÖNERİSİ

"Yaratıcı Hareket ve Dans",
Marcia Plevin, Patrizia Macagno, Maria Luisa Garcia, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları



"Dans eden beden dönüşür"

Uzman Dans Hareket Psikoterapisti Sevin Seda Güney, dans etmenin psikolojimize olan etkilerini anlatıyor.

Bale, bedenin sınırlarını zorlayan bir dans. Sizce bedenin sınırlarını zorlamakla ruhun sınırlarını zorlamak arasında nasıl bir bağ var?
Bedenin sınırlarını zorlayabilmek ve gidebileceği yerleri keşfetmek için önce bedeni anlamak, merkezini, çizgilerini, anatomisini tanımak gerekiyor. Her bedenin yapısı ve ihtiyacı farklı. Aslında bedeni esnetmek ve güçlendirmekle, kişinin bakış açısını, hayata karşı duruşunu ve sınırlarını esnetmek arasında güçlü bir bağ var. Bu bağ, yine kişinin bu sınırları zorlarken nasıl bir motivasyonu olduğuyla, hangi yöntemi takip ettiğiyle de ilgili olarak değişebiliyor. Örneğin; kişi hareketin sadece fiziksel boyutunu deneyimleyerek başarma, sahneleme, görülme duygusunu yaşayabilir. Bedenin gelişimiyle beraber ruhsal anlamda da kişinin yeni bir şeyler denemesi, konfor alanından çıkması, hayatının farklı alanlarında da etkisini gösterebilir. Belki genelde çökük olarak kullandığı beden duruşunu düzenleyebilir ve bu da hem özel hem de iş hayatında kendine koyduğu sınırları genişleterek, varlığını güçlendirebilmesine ve risk alabilmesine vesile olabilir.

Dansın nasıl bir terapötik etkisi var?
Dans eden kişi farkında olsun ya da olmasın dansın terapötik etkisi kuşkusuz! Dans eden beden dönüşür. Dans ettiğinizde bir duruma/soruna bakış açınız değişebilir.
Bir yandan fiziksel olarak sinir sisteminin rahatlaması, kasların güçlenmesi ve zinde hissetmekle beraber diğer yandan bedende sıkışan, belki de omuz ağrısı olarak kendini gösteren ancak derininde korku, kaygı, üzüntü, aşırı sorumluluk gibi yoğun duygular içeren bir durum veya olay da dans aracılığıyla ifade bulabilir.

Bale aynı zamanda sıkı bir disiplin gerektiriyor. Bu disiplin psikolojimizi nasıl etkiliyor?
Disiplin dediğimizde sanırım sabır, devamlılık ve bir adanmışlıktan bahsediyoruz. Yani, zaman ve mekânda beden için bir şeyler yapmak üzere stüdyoya gelmek ve tekrar tekrar hareket etmek...
Dikkatimizi ve zamanımızı bale, dans, spor gibi alanlara düzenli olarak verdiğimizde, gözle görülür bir geri dönüşü oluyor. Bu disiplin, özellikle bale gibi teknik geliştirilen danslarda eskiden zor olarak adlandırılan birtakım hareketlerin, farkındalıkların artık hareket akışının doğal bir parçası olmasına ve kişinin kendi bedeni için uygun olan şekilde kendi dansını bulmasına olanak sağlıyor. Fiziksel ve ruhsal gelişim gerçekleşiyor.

Derleyen: **Ceylan Özçapkın**



Ak düştü saçlarıma

Beyaz saçlara olumsuz duygularla yüzleşmek istemediğimiz için sahip oluruz. Ama artık beyaz saçlarınızı saklamanıza gerek yok!
Hem sosyal medyada hem de ünlüler arasında beyaz saçı gizlememe akımı giderek yaygınlaşıyor. Üstelik saçını griye boyama modası bile revaçta! Ama bütün bunlara rağmen, doğal süreçte çıkan beyazlarımız hâlâ çok arzu ettiğimiz veya göstermek istediğimiz bir şey değil. Beyaz saçların her zaman strese bağlı olarak çıktığını düşünürüz. Yaşadığımız büyük duygusal şoklardan sonra artan beyazlarımız da bunu kanıtlar nitelikte. Beslenme uzmanı ve homeopat Cécile Morgan, anksiyete veya ölüm korkusunun saç derisinde hidrojen peroksit oluşturduğunu, bunun da renkli pigmentleri öldürdüğünü ifade ediyor. Aynı zamanda araştırmalar genetiğe göre saçın beyazlaşma hızının da değişebileceğini kanıtlıyor.

BEYAZLARA ÖZGÜRLÜK

Peki, neden beyaz saç modasına ayak uydurmuyoruz? Neden aslında saçlarımız için çok da iyi olmayan boyalarla kendi doğal güzelliğimizi kapatmaya çalışıyoruz? Alanında uzman kuaförler, beyazların bakımının çok da zor olmadığını belirtiyor. Beyazlarınız eşit olarak dağılmaya başladığında, haftada bir defa şampuandan önce hindistancevizi veya makademya özlü bir maske yapın. Beyaz saç, renkli saça göre daha kalın, bazen daha kuru ve kırıktır, dolayısıyla özenli ve kaliteli bir bakım gerektirir. Silikonlu ürünleri özellikle kullanmayın, çünkü telin üzerinde bir tabaka oluşturur ve saç, bakım ürünlerini ememez. Renk tonunu belirginleştirmek için katlı ve modern bir kesim tercih edebilirsiniz. Şimdiden güle güle kullanın!

BEYAZ SAÇLARA ÖZEL BAKIM

Serie Expert Magnesium Silver, beyaz ve gri saçlar için parlaklık veren şampuan, L'Oréal ₺53
Macadamia Oil Fusion Saç Maskesi, Urban Care, ₺18,90
Organik Hindistan Cevizi Yağı, The LifeCo, ₺48



GETTY IMAGE TÜRKİYE



Yazı ve Fotoğraflar: **Çiler Geçici**

İki yakanın kusursuz ahengi: Budapeşte

Tarihi dokusu, kaplıcaları ve kentsel yerleşimiyle mutlaka görülmesi gereken yerler arasında yer alan Budapeşte'de gündüz şehri keşfederken, geceleri sabaha kadar süren eğlenceyi kaçırmayın.

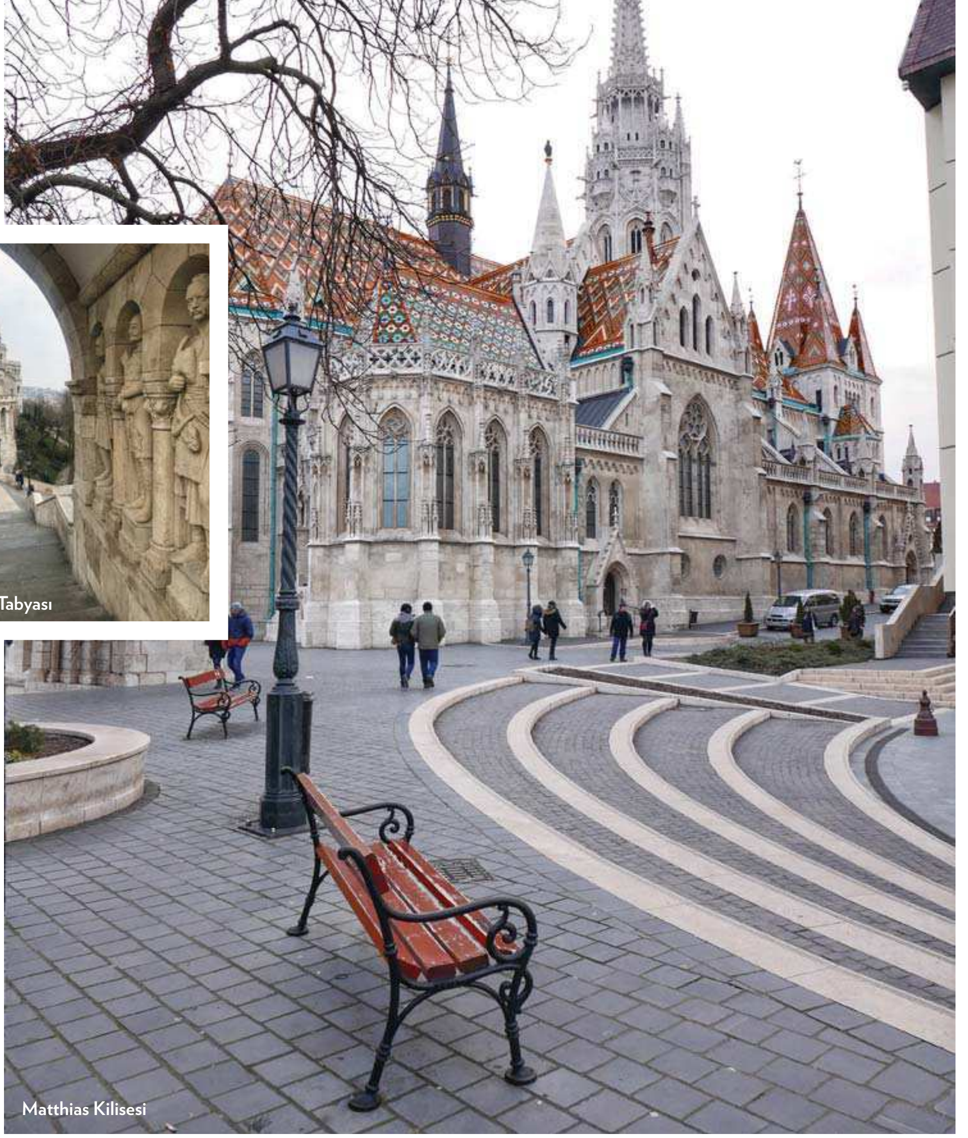
Macaristan'ın başkenti Budapeşte, 1873 yılında Tuna Nehri'nin iki kıyısındaki Buda (Budin) ve Peşte'nin birleşmesiyle oluşmuş. Buda, şehrin tepelik bölümüyken, Peşte ise dümdüz olan yeri. Halk daha çok Buda kısmında yaşıyor, Peşte ise daha turistik ve hareketli. İki yakayı birbirine bağlayan sekiz tane köprü var ve çok güzeller. Özellikle ben her iki yakasında aslan heykellerinin koruduğu Zincirli Köprü'den (Széchenyi Lánchid) yürüyerek karşı tarafa geçmeyi çok sevdim. Tuna'nın batı kıyısındaki Buda, tarihi semtleriyle ve yapılarıyla çok özel, aynı zamanda tepeden karşı tarafı seyretmek de inanılmaz keyifli. Kışın günbatımı yaklaşık 15.30 civarında oluyor ve ışıklar yandıktan sonra Budapeşte'nin geceleri ne kadar büyülü bir şehre dönüştüğünü fark ediyorsunuz.

KEŞİF TURU

Budapeşte'de şehri iyice anlamak ve görebilmek için en az üç-dört gün geçirmek gerekiyor. Görülmesi gereken yerlerin başında Buda Kalesi (Budai Varnegyed) geliyor. Şehrin Peşte kısmındaysanız, Zincirli Köprü'den geçip ya fünikülerle çıkarak ya da yaklaşık 10 dakika yürüyerek tepeye ulaşılabiliyorsunuz. Ulaştığınızda ise gerçekten harika bir manzarayla karşılaşıyorsunuz. Eğer fünikülerle çıkacaksanız, ilk vagona binmeye çalışın. Böylece yukarı >>


Zeller Bistro


Balıkçı Tabyası


Matthias Kilisesi

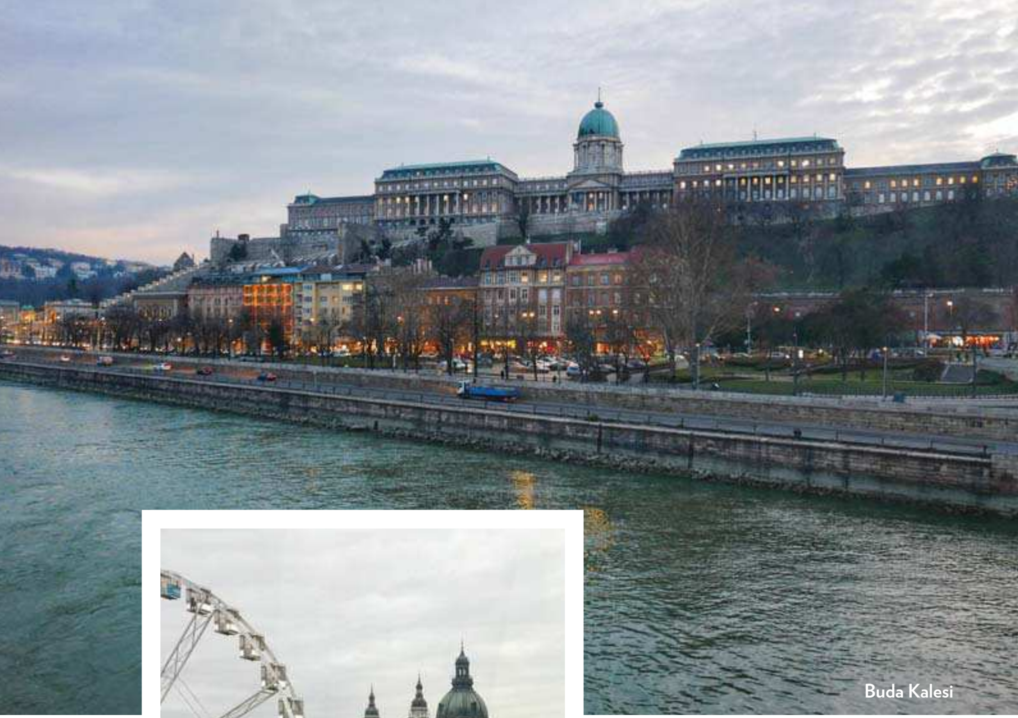
>> çıkarken ve inerken, Zincirli Köprü'nün harika fotoğraflarını çekebilirsiniz. Burada Matthias Kilisesi'ni (Matyas Templom), Balıkçı Tabyası'nı (Fisherman's Bastion) ve Kraliyet Sarayı'nı (Kiraly Palota) ziyaret edebilirsiniz. Sarayda Macaristan Ulusal Galerisi, Ulusal Szechenyi Kütüphanesi ve Budapeşte Tarih Müzesi bulunuyor. Budapeşte'nin yıllar öncesine dayanan köklü tarihini burada bulabilirsiniz. Fisherman's Bastion ise size bir masalın içinde yer aldığınızı hissettiriyor. Burayı Lizbon'un muhteşem Sintra'sına çok benzettim ama renksiz olanı tabii. Eskiden tepenin eteklerinde yaşayan Vizivaroslular hem burayı korumuşlar hem de balık pazarına çevirmişler; adı da buradan geliyor zaten.
Şehri tepeden görebileceğiniz diğer bir harika manzaraya sahip yapı ise Peşte'deki Aziz Stefan Bazilikası (Szent Istvan Bazilika). Merdivenler yerine asansörleri tercih edin, sonra bana teşekkür edersiniz. 100 metre kadar bir yüksekliğe sahip olan kilise oldukça görkemli bir yapı. Yapımı 50 yıl kadar sürmüş. Yukarı çıktığınızda, Budapeşte'yi panoramik olarak görebileceksiniz. Bir başka tavsiyem de burayı günbatımından hemen önce ziyaret etmeniz, çünkü manzara günün bu saatlerinde daha da muhteşem hale geliyor. Geceleri de oldukça kalabalık ve hareketli yerlerden biri burası.
Peşte tarafında en çok fotoğraflanan yerlerden biri olan Kahramanlar Meydanı'nı (Hösök Tere) mutlaka görmelisiniz. Burası UNESCO tarafından Dünya Mirası olarak koruma altına alınmış durumda. Andrassy Bulvarı da şehrin korumaya alınan diğer bölümlerinden. Müzeler, restoranlar, Royal Opera House, House of Terror da bu meydanda bulunuyor.
Benim en çok etkilendiğim binalardan biri ise Budapeşte Parlamento Binası. Hele geceleri Buda tarafından bakarsanız çok etkileniyorsunuz. Hemen önündeki meydandan da sürekli tramvay geçiyor.

ALIŞVERİŞ NOKTALARI

Alışveriş için Budapest Eye'ın paralel sokağındaki Fashion Street'i tercih edebilirsiniz. Hemen her markayı bulacaksınız. Vakit geçirmek için bir diğer keyifli cadde ise Vaci Utca. Araç trafiğine kapalı olan bu caddenin her tarafında pub'lar ve restoranlar var. Budapeşte gece hayatından bahsedip "ruin bar"lardan bahsetmemek olmaz. Harabe bir binadan adım atıp kendinizi Alice Harikalar Diyarı'nda bulabilirsiniz. Normalde asla girmeyeceğiniz binaların içinde inanılmaz dekorlara sahip mekânlar bunlar. En ünlüleri arasında ise Instant, Szimpla Kert ve Fogashaz'ı sayabiliriz.

ŞİFA NİYETİNE

Budapeşte'nin aynı zamanda "Kaplıcalar Şehri" unvanı alması boşuna değil. Osmanlı döneminde tedavi ve hamam için kullanılan kaplıcalar, bugün de dünyanın en iyi hamamları olarak kabul ediliyor. Bunların en ünlüsü ise Szechenyi Termal Hamamı. Geniş ve açık bir alanda olan spa, soğuk Budapeşte günlerinde sıcak termal suyun içinde olmaya bayılan Macarların ve turistlerin gözdesi. Buz gibi havada sıcak suyun içinde satranç oynamayı çok seviyorlarmış. Her cumartesi de partiler yapılıyormuş. Enteresan bir eğlence şekli tabii.


Buda Kalesi


Aziz Stefan Bazilikası'ndan manzara


Budapest Eye

YEME-İÇME ROTALARI

ES Bisztro
Kempinski Hotel Budapest'in giriş katındaki bu restoranın oldukça doyurucu ve bol seçenekli bir menüsü var. Eminim çok keyif alacaksınız.
esbisztro.hu
Deak Ferenc u. 12, 1052 Budapest

Mak Bistro
6 course'luk tadım menülerinden alın ve kendinizden geçin. Şarap eşleşmeleri de oldukça başarılı.
mak.hu
Vigyazo Ferenc u. 4, 1051 Budapest

Zeller Bistro
Aziz Stefan Bazilikası'nın sokağında yer alıyor. Biz hem yemekleri hem de dekorasyonunu çok sevdik, sıklıkla tercih ettiğimiz bir mekân oldu. Girişte sizi bir kadeh köpüklü şarap ile karşılamaları oldukça hoş. Et konusunda çok başarılılar, lokal şaraplardan da denemenizi özellikle tavsiye ederim. Mutlaka rezervasyon yaptırın.
zellerbistro.hu
Hercegprimas u. 18, 1051 Budapest

NE ZAMAN GİDİLİR?

Budapeşte'yi ziyaret etmek için bence en uygun dönem ilkbahar ve sonbahar. Çünkü yazlar aşırı sıcak, kışları da aşırı soğuk geçiyor. Macaristan, Avrupa Birliği üyesi ve Schengen vizesi ile ülkeye giriş yapıyorsunuz; fakat aklınızda olsun, para birimi olarak Forint (HUF) kullanılıyor.

NEREDE KALINIR?

Peşte tarafında kalmanızı tavsiye ederim, çünkü bütün eğlence ve hareket bu tarafta. Güvenlik açısından da şehir merkezinde kalmak daha sağlıklı. Dikkatimi çeken bir konu da sokaklarda sayıları oldukça fazla evsiz insan olması. Kimseye bir zararları yok ama yine de bu kadar çok olması enteresan geldi bana. Bu arada şimdiden bilgisini vereyim; sokaklarda bol bol Türkçe konuşulduğunu duyacaksınız, şaşırmayın.

Kempinski Corvinus Hotel
Yeri muhteşem! Ön tarafında bütün ihtişamıyla Budapest Eye bulunuyor, arka kapısı ise alışveriş sokağı Fashion Street'e açılıyor.
kempinski.com
Erzsébet Tér, 7-8, 1051 Budapest

Ibis Styles Budapest Center
Daha uygun fiyatlı konaklama arayışlarında, sürpriz sonuçlarla karşılaşmamak için zincir otelleri tercih etmekte fayda var. En azından temizlik ve hizmet standartları bulunuyor. Ibis de lokasyonu iyi, oldukça temiz bir otel. ibis.com
Rakoczi ut, 58, 1074 Budapest


Zincirli Köprü



Özlen Çopuroglu

Gelenekselle

Evkokusu.com'un yaratıcısı Özlen Çopuroğlu, 2009'da "Ev Kokusu" kitabını çıkarmış ve Fransa Gourmand yemek kitapları yarışmasında, kelimelerle hikâyelendirilmiş en iyi yemek kitabı ödülünü kazanmıştır.

Acı biber vücudun dayanıklılığını artırır.

Sofraların yeni sevgilisi kuşkonmazın, çorbasını deneyerek mutfağınıza yepyeni bir lezzet katabilir, muzlu pudingle çocukluk günlerinize geri dönebilirsiniz.

Yemek Stilisti: **Candan Durusöz Akgün**
Fotoğraf: **İbrahim Akgün**

4 kişilik
Hazırlama süresi: 20 dakika
Pişirme süresi: 15 dakika

Malzemeler

1 bağ kuşkonmaz
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 büyük kuru soğan
3 diş sarımsak
1 tepeleme çorba kaşığı un
1 litre kaynar su
Yarım çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
1 çay kaşığı tuz
Yarım limon suyu
2-3 adet taze patates
1 küçük havuç
6 çorba kaşığı süzme yoğurt
Kırmızı pul biber ya da doğranmış dereotu (Üstünü süslemek için)

ÇEKİMDE KULLANILAN ÜRÜNLER H&M HOME'A AİTTİR.

modernin buluşması

Bu ay iştah açan ve sinirleri yatıştıran kuşkonmazı sofranızdan eksik etmeyin.

Farklı lezzet: **Kuşkonmaz çorbası**

Salatalarda, makarna soslarında, çorba ya da ızgara olarak mutfağımıza giren kuşkonmazın çorbasını denemeyenler için işte tarifimiz. Kuşkonmazların kök kısmındaki 2-3 cm'lik bölümünü kesip atın. Yıkayıp 2-3 cm'lik dilimler halinde doğrayın. Tencereye zeytinyağını alın, orta ateşte ısınınca yemeklik doğranmış soğanları ilave edip 2-3 dakika soğanlar pembeleşene kadar kavurun. Dilimlediğiniz kuşkonmazları, ince doğranmış havucu, patatesi ve dövülmüş sarımsakları ekleyip ara sıra karıştırarak 5 dakika kadar soteleyin. Unu kuşkonmazların üzerine serpin ve 1-2 dakika un kokusu çıkana kadar kavurun. Kaynar su, limon suyu, tuz ve karabiberi ilave edip tencerenin ağzını kapatın ve 15 dakika pişirin. Kuşkonmaz çabuk pişen bir sebze olduğundan çorbanız kısa sürede hazır olur. Piştikten sonra blenderden geçirip pürüzsüz hale getirin. Servisten önce üstüne yağda yakılmış pul biber ve isterseniz doğranmış dereotu serpin.



6-8 kişilik
Hazırlama ve pişirme süresi: 60 dakika

Malzemeler

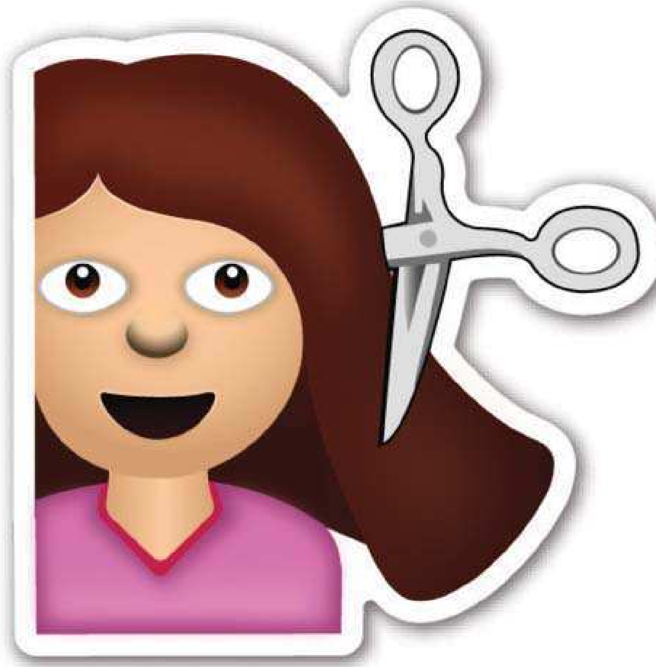
1 litre süt
Yarım su bardağı toz şeker (eğer tatlı seviyorsanız, 1 su bardağı)
3 yemek kaşığı tepeleme un
1 yemek kaşığı dolusu nişasta
2 yumurta sarısı
1 paket vanilya ya da 1 çay kaşığı vanilya ekstresi
200 gr kutu krema
1 paket Eti Burçak Bisküvi
2 adet muz

Anne usulü **muzlu puding**

Kimine göre muzlu puding, kimine göre magnolia, kimine göre de manolya... Adına ne derseniz deyin, anne usulü muzlu pudingin daha kıvamlısı ve bisküvilisi desem, tadını ve kokusunu canlandırmaya yeter sanırım. Tencereye sütü, şekeri, yumurta sarılarını, unu ve nişastayı ekleyip tel çırpıcıyla iyice karıştırın. Tencereyi ocağa koyup orta ateşte karıştırarak pişirin. Muhallebi kıvamına gelip koyulaşınca, ocaktan alın. Kaynar hali geçip ılınmaya başladıktan sonra, içine bir kutu kremayı ve vanilyayı ekleyip 2-3 dakika mikserle çırpın ve soğutun. Ardından buzdolabında dinlenmeye bırakın. Servis edeceğiniz zaman, içine küçük küçük doğradığınız muzları ve dilediğiniz kadar bisküviyi elinizle ufalayıp, isterseniz ara katmanlarına, isterseniz de sadece üstüne ekleyin.

Saçım, saçın olsun!

Kanser Savaşçıları Derneği'nin kanserle mücadele eden kadınlar için başlattığı "Saçım Saçın Olsun" projesine saç bakım markası Elidor da destek vererek farkındalığı artırmayı hedefliyor.



Kanser tanısı konanların tedavi sürecinde, ilk göze çarpan sorun çoğunlukla saç dökülmesi oluyor. Bu, sadece tedavi sürecinde gerçekleşen ve geri dönüşü olan bir durum olsa bile, kanserle mücadele edenleri, özellikle de kadınları psikolojik anlamda olumsuz etkileyebiliyor. Kişilerin sosyal ortamlarından kendilerini soyutlanmalarına sebep olurken, etiketlenmiş gibi hissetmelerine de yol açabiliyor. Ayrıca, söz konusu kaybın tedavi sürecine de olumsuz açıdan etkileri olabiliyor.

Kanserle mücadele eden hastaların tedavi sürecinde yaşadığı sorunlara ve zorluklara odaklanan bir dernek olan Kanser Savaşçıları Derneği, bu sorunu gündeme getirip konuyla ilgili geçtiğimiz yıllarda bir proje başlatmıştı. Bugün de halen devam eden "Saçım Saçın Olsun" adlı projede, gönüllü kadın ve erkekler saçlarını kestirip peruk olması için saçları dökülen kişilere gönderebiliyor. Saç bağışçıları, yine gönüllü olarak projeye destek veren kuaförlerde ücretsiz kesim yaptırabiliyor ya da bu işlemi dilerlerse kendi kuaförlerinde de yaptırabiliyor. Saçtan peruk yapılabilmesi için saçın en az 30 cm uzunluğunda, kuru ve örgülü olması gerekiyor. Sonrasında Kanser Savaşçıları Derneği'ne ulaşan saçlar, projeye katkı sağlayan peruk atölyelerine gönderiliyor. Peruk talebinde bulunan kişilerse proje sorumlularına derneğin ve projenin sosyal medya hesaplarından ulaşabiliyorlar.

Saç bakım markası Elidor ise, kadınları birbirine destek olmaya davet ederken, kanser tedavisi nedeniyle kendini hayatın içinden çekilmek zorunda hisseden, renklerinden uzaklaşarak yalnızlaşan bütün kadınlara destek olmak için sesleniyor. "Birbirimize destek olmak doğamızda var" mesajını yaymak için Fi - Çi dizisine senaryo entegrasyonu ile dahil olup projeye destek olan Elidor, bu bağlamda bir farkındalık yaratıyor ve kanserle mücadele eden kadınlara "yanındayım" mesajı veriyor.

Siz de bir saç bağışıyla ya da başka bir destekle projede yer alabilir ve kanser hastalarının hayatın içinde kalmalarına destek olabilirsiniz. Konuyla ilgili gelişmeleri takip etmek ve çevrenizdekileri bilinçlendirmek için Elidor'un ve Kanser Savaşçıları Derneği'nin sosyal medya hesaplarını takip edebilir; sosyal medyadaki #sacimsacinolsun #kansersavascilari #sacimsacindir #gucdogamizdavar etiketlerini ve saçını kesen kız emojisini kullanarak kadınların yanında olabilirsiniz.

En yeniler



Düşlenen lezzet

Dr. Oetker, sevilen bir tatlı olan Bisküvili Puding'i tüketicilerinin damak zevkine göre geliştirip üretti. Kendine has lezzeti ve sunumu ile Dr. Oetker Bisküvili Puding'i deneyin.



Güzellik adayları

Watsons tarafından dördüncü kez düzenlenecek olan Güzellik ve Kişisel Bakım Ödülleri'nde, Urban Care Shake N Repair 7/24 Curl Milk Treatment Anti Frizz Köpük ve Go Nuts With Coconut Dry Shampoo, En İyi Saç Bakım ve En İyi Şampuan kategorilerinde aday oldu.



Yeni işbirliği

Neutrogena, ciltte devrim yaratan serisi Hydro Boost'un reklam çalışmalarında marka yüzü olarak Sedef Avcı'yı seçti. İlk kez bir Türk yıldız ile çalışan marka, bu işbirliğini bir yıl boyunca sürdürecek.

Yeni alışveriş deneyimi

Vadistanbul AVM, öne çıkan markalarıyla lezzet ve eğlence mekânlarını benzersiz bir doğa manzarası eşliğinde sunarak, alışveriş merkezi tanımını baştan yaratıyor.





Yunan akşamları

Grand Hyatt Istanbul, Library Bar'da Taverna Geceleri'ne ev sahipliği yapıyor. Buziki Serkan'ın Türk ve Yunan müziklerinden oluşturduğu repertuvarı ile her hafta Salı, Çarşamba ve Perşembe akşamları lezzetli yemekler eşliğinde eğlenceye katılabilirsiniz.

Kişi başı ₺145



Hatice Teyze'den yenilikler

Bodrum Milas yöresinde kendine has ürettiği organik ve doğal ürünlerle dikkatleri üstüne çeken Hatice Teyze, kadınlar için özel hazırladığı natürel güzellik bakım ürün yelpazesini genişletti.

haticeteyze.com

Hassas ciltlere

Mustela Çok Kuru Ciltlere Özel Stelatopia Temizleme Mendili, bebek ve çocukların cildinde sürtünme oluşumunu engellemek ve kurumayı önlemek için daha yumuşak ve pürüzsüz liflerden oluşuyor. *₺28*



Kolajen şişeye girdi

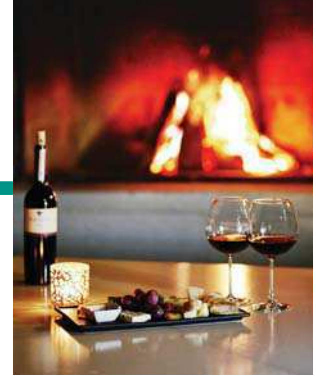
Eczacıbaşı İlaç Pazarlama'nın yeni gıda takviyesi Voonka Liquid Collagen Beauty, içeriğindeki 10 gr hidrolize sıvı kolajen ile mevcut kolajen yapısına ve sentezine destek verirken, 100 mg Hiyalüronik asit, C vitamini, B5 ve B6 vitaminleri ile cildin korunmasına yardımcı oluyor.

₺207,50

Doğal güzellik

Cortex Pharma, doğal kozmetik üretiminde uluslararası alanda seçkin bir yere sahip olan Ganassini Group bünyesindeki Rilastil, Sensilis, Sensilis Make Up, BioClin, Comodynes ve Cumlaude lab olmak üzere altı markanın 500'e yakın referans ürününü Türkiye'de satışa çıkardı.





Boğaz'da şömine keyfi

Feriye Palace, denizin üstünde konumlanan kış bahçesinde saat 18.00'den sonra şöminesiyle misafirlerine ayrı bir keyif yaşatıyor. Şömine başında birbirinden lezzetli yemekleri ve aperatifleri tadarak soğuk kış günlerinde içinizi ısıtabilirsiniz.







Retro cazibesi

Hally&Son, 2018 İlkbahar/Yaz Koleksiyonu'nda şıklığı fonksiyonellik ile birleştiriyor. '50'li ve '60'lı yılların retro cazibesini günümüze taşıyan marka, yeni koleksiyonunda ustalığını gözler önüne seriyor.

₺1.145

Karşı konulmaz lezzet

Loacker, gerçek Bourbon vanilya çubukları, aromatik kakao, Alpler'den gelen taze süt ve dağ suyu ile lezzetli gofretler üretiyor. Loacker Quadratini Chocolate, doğal ve katkı maddesiz içeriğiyle öne çıkıyor. *₺24,66*

Alaçatı, Kanyon'a geliyor

Kanyon, Pop Up Restoran Konsepti ile 10-11 Mart tarihleri arasında Alaçatı'nın ünlü tatlıcısı İmren'i konuk ediyor. Dude Table organizasyonuyla gerçekleştirilen etkinlikte, benzersiz tatları keşfetmeye hazır olun.





Tatlı saati

Polat Patisserie, pasta çeşitleri, kurabiyeler, tatlı ve tuzlu lezzetleri, hoş dekoru ve sıcak atmosferi ile Renaissance Polat İstanbul Hotel'de lezzet tutkunlarını ağırlıyor.

Zamansız duruş

Tasarımcı Doğay Can'ın koleksiyonunda öne çıkan çarpıcı omuzlar, farklı kumaşlarla yapılan blokaj detayları ile '80'lerin ikonlarından Grace Jones'a gönderme yapıyor. Tasarımlar Gizia Gate ve Opia Showroom'da sergileniyor.

₺1.890



Sağlık, kişisel gelişim ve terapi alanındaki yenilikler

Akıl Defteri

Binlerce yıllık **bilgelik dersleriyle iç huzuru** bulun s. 118 /
Hafızanıza ne kadar güvenirsiniz? s. 122 / **Spor psikoloğuyla** spor yapmak başka s. 126



İçsel huzura kavuşmak için farklı bakış açılarını görmeye çalışın . Sizden farklı düşünen insanlarla sohbet etme fırsatını kaçırmayın.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ EMELY



İçsel huzur yolunda yedi önemli ders

İçsel huzur ve denge yeni neslin kavramları gibi görünse de kökeni insanlık tarihi kadar eskilere dayanan bir arayış.

Yazı: **Flavia Mazelin Salvi**
Çeviri: **Büke Tozlu**

İç huzurumuzu bulmak ve başkalarıyla uyumlu yaşamaya çalışmak için birçok yöntem var. Budist felsefeden ve Masailerden ilham alarak hazırladığımız bu yedi öğretiyi deneyin.

Ders 1: İkililiği kabul edin

Antropolog Xavier Peron yazdığı bir kitapta, Masai teriminin ikizler anlamına gelen "ilmao" kelimesinden gelmekte olduğunu söyler. Bu, her şeyin birbirini tamamlamak üzere, birbirine bağlı olduğu inanışını anlatır. Demek oluyor ki zıtlıklar var; fakat birbirlerine düşman değiller. Gündüz ve gece, yağmur ve kuraklık gibi dışarıda, ya da fedakârlıklar ile bencil arzuların, korkunun ve cesaretin birbiriyle çatıştığı benliğimizin derinliklerindeki gibi ikililik her yerde hüküm sürer. Masailere göre bunu reddetmek, acı çekmeye ve başkalarıyla çatışmaya neden olur. Dünyanın ve varlıkların ikiliklerini kabul etmek önemlidir. Böylelikle sabırlı ve iyi niyetli bir karakterin ortaya çıkması sağlanır.

Uygulama: İçinizdeki ikizlikleri bulun. Niteliklerinizin listesini yapın ve sizi başarısızlığa ya da çatışmalara sürükleyen kusurlarınız ve davranışlarınızla arasındaki ilişkiyi kurun. Örneğin cömertlik, düşünmeden hareket etme ile eşleşebilir. Cömertlik, aynı zamanda yakınlık beklentisi de olabilir ve eğer tek taraflı olursa, uyumsuzluğa yol açabilir. Amacımız; kendimiz ve başkalarının üzerinde detaylı ve hoşgörülü bir bakış geliştirmemizdir. Kelimelerinizi ve hareketlerinizi; anlaşmazlıklar, düşmanlıklar, kişisel ve ilişkisel dengesizliklerin kaynağına karşı uyumlu hale getirin. Hareketler ve kelimeler ikiz olmalıdır. Bu uyumun sağlıklı ve uzun

GETTY IMAGE TÜRKIYE/PLUME CREATIVE



ömürlü ilişkilerin garantisi olduğunu bilen Masailerde, söylenilen ile yapılan arasında hiçbir farklılık yoktur.

Ders 2: Acıyı bir fırsat olarak görün

Acı olmadan uyanış olmaz. Masailerde acı çekmek, ana tanrıça Enk'Ai tarafından gönderilen sınavların verilmesinde güçlü bir inanıştır. Büyümenin ve gelişmenin bir fırsatıdır. Ünlü bir atasözü şöyle der: "Acı çekmemiş bir beden hiçbir şey hissedemez." Bu düşünceye göre, karşılarına çıkarttığı fırsat veya sınavlar için ana tanrıçaya teşekkür edilir. "Kalbi düğümleme" adı verilen toplu ritüellerinde, kalbi temsil eden ipe hayattaki sınavları temsil eden sekiz düğüm atılır. Daha sonra düğümleri çözerler. Bu hareket, sorunları çözmeyi ve onlardan ders almayı sembolize eder. Aynı zamanda da her şeyin ikili olduğunu ve bir problemin ancak onu olduğu gibi tanıyarak ve bir zorluk biçiminde görerek çözülebileceğini gösterir.

Uygulama: İp ritüelinden sonra duygularınızı (korku, üzüntü, öfke, umutsuzluk, intikam arzusu...) görselleştirin ve bu duyguları yakmak ve enerjiye dönüştürmek için kalbinize >>



KENDİNİZİ, BÜYÜK YAŞAM ZİNCİRİNDE HİSSETTİREN DOĞANIN ENERJİSİNE BIRAKIN.

>> gönderin. Bir Masai gibi kendinizi sorgulayın. Bu durum bana ne demek istiyor? Burada benim sorumluluğum nedir? Harekete mi geçmeliyim yoksa beklemeli miyim? Nasıl bir karar vermeliyim? Aklınıza gelen tüm cevapları sansürlemeden ve yargılamadan not alın.

Ders 3: Mutlu olma halinde kalın

Masailer için mutluluk bir amaç değil bir başlangıç noktasıdır. Yaşamın başlangıcı, ana tanrıçayla birleştiren bir bağdır. Minnet ve mutluluk karşılıklı olarak birbirini besler. Hayatta olduğun, beslenebildiğin, sınavları ve sevinçleri paylaşabildiğin için minnet duymak, paylaşmak ve birlikte mutlu olabilmek, iyilikleri görebilmek, mizaha vurabilmek gibi davranışlar gündelik hayatta neşeli yaşama biçimleridir. Mutlu olmak aynı zamanda başkalarına karşı bir kibarlık biçimidir. Herkesin keyfini sürdüğü ilişkisel bir konfor sağlar. Masailerin kötü bir haberi ikiye bölerek söylemek gibi bir alışkanlıkları vardır. Bu hem söyleyen tarafın yükünü azaltır hem de haberi duyan tarafı yatıştırır.

Uygulama: Günlük hayattaki küçük fırsatların farkına vararak minnet duygunuzu geliştirin. Size tutulan kapı, küçük bir gülümseme, paylaştığınız yemek... Çevrenize zaman, iltifat, tavsiye ve hayatınızdaki insanların günlerini yumuşatacak ve güzelleştirecek küçük şeyler verin. Olumsuz bir olayı ya da düşünceyi ikiye bölerek ele alın. Kendinizi, büyük yaşam zincirinde hissettiren doğanın enerjisine bırakın. Bir ağaca yaslanıp huzuru ve içsel gücü bulabilmek için, onunla bir olmuş hissedene kadar kendinizi teslim edin. İşte bunlar mutluluğu meydana getirenler!

Ders 4: Sessizliğin gücünü keşfedin

Söz gümüşse sükût altındır derler. Susmak bazen konuşmaktan daha iyi sonuç verir.

Yararı: Yalnızca bilinçli bir sessizlik; telaffuz ettiğimiz, uğultuya katılan ve aslında varlığımızın derin yalnızlığını pekiştiren kelimelere anlam katabilir. Susmak; geri çekilmek, soyutlanmak demek değildir, tam tersine daha derin, daha bilinçli bir şekilde bu dünyadaki varlığınızı yaşayabilmenizdir. Sessizlik, gözlem ve meditasyonu geliştirir. Anlayışı aydınlatır ve ilişkilere yeni bir tatla değer katar. Sessizliğe girmek aynı zamanda başkasının kelimelerini daha cömert ve iyi bir şekilde dinlemeyi de sağlar.

Uygulama: Sessizliğe düzenli olarak bir zaman ayırın; örneğin, perşembe günleri akşam saat altı ila sekiz arasını. Ardından duygularınızı ve hislerinizi not alın. Eşinizle doğada, sessizlik içinde el ele bir yürüyüş yapın ve yalnızca dönüşte birbirinizle konuşun. Çocuklarınızla ekrana bakmadan ya da bir şeyler dinlemeden belli bir zaman geçirin. O sırada yemek, resim, heykel gibi, ellerinizi kullanabildiğiniz işler yapın. Eğer yapabiliyorsanız, ofiste öğleden önceyi tamamen sessizlik içinde geçirin. Size daha önceden söylenen eleştirileri ya da geribildirimleri yeniden düşünün. Sinema ya da müzedeyken, doğrudan yorum yapmadan, ne düşündüğünüzü daha iyi anlamak ve daha iyi tartışabilmek için konuşmayı erteleyin.

Ders 5: Düzeni arayın

Sözlerinde ve hareketlerinde doğruluk içinde olmak Masailer için, Enk'Ai ile bağlı olmak anlamına gelir. Bu, "net bakışlı ve çevik düşünceli" bir duruştur. Net bakış, dışarıdan fark edilen bir içsel tutarlılığı, çevik düşünce ise doğru yolda yürümenin verdiği hafiflik ve emniyet hissini ifade eder. Zorluklar, endişeler ve çatışmalar, misyonunuzdan uzaklaştığınızın ve konsantrasyonunuzun bozulduğunun işaretleridir. Masailer için, "düzenin" peşinde olmak, aynı zamanda dünyaya ne için geldiğimizi aramamızdır.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ MARIOGUTI



Uygulama: Bir seçim yaptığınızda ya da önemli bir karar verdiğinizde, bedeninizin sesini dinleyin. Eğer doğruysa, kaygı, heyecan gibi yüzeysel duyguların dışında, "Kolay olan değil ama doğru olan bu" kelimelerine dökülebilecek derin bir dinginlik, iç huzur duygusu hissedeceksiniz. Buna karşılık, eğer kasılmalar, rahatsızlık, fiziksel ve ruhsal huzursuzluk hissederseniz ve bu durum seçiminizi ya da kararınızı her düşündüğünüzde ortaya çıkarsa, bunun üzerine kendinizi sorgulamalısınız.

Ders 6: Misafirperverliği deneyimleyin

Misafir kısmetiyle gelir derler.
Yararı: Görünenin aksine farklılıklarımız bireyselliği yüceltir ve "benzer olanlar" gruplarını yaratır. Öte yandan hiçbir şey farklılıklar ve ötekinin yabancılığı ile karşılaşma kadar verimli değildir; şaşkınlığın, zenginleşmenin ve kimlik güçlenmesinin kaynağıdır. Bize benzemeyen fakat bize saygı duyan kişi ile karşılaşma, inançlarımızı ve önyargılarımızı altüst eder. Kendi dünyamızdaki "öteki"yi karşılamak, onun farklılıklarını görmeyi; sınırlarımızı, değerlerimizi ve kendimizi sorgulayabilme yeteneğimizi sınamamızı sağlar. Hem ruhsal hem de fiziksel açıdan bu karşılaşma empati yeteneğimizi geliştirir, bilinmeyenin yarattığı kaygıları ve hayali korkuları azaltır.
Uygulama: Zaman zaman zihinsel olarak farklı bakış açıları geliştirin; kendinizinkine zıt olan ve başkalarının bakış açısıyla dünyayı görmeyi deneyin. Çeşitli insanlarla sohbet ederek, çalışarak, vakit geçirerek; arkadaş, iş ve aile gruplarınızı açın. Evinizi de yabancılara, spontane davetlere açık tutun.

Ders 7: İstikrarlı olun

Vietnamlı Budist rahip Thich Nhat Hanh şöyle diyor: "Zor durumda bile olsanız, başka yöne gitmek için acele etmeyin. Bir dağın zirvesine çıkmış, fakat hâlâ daha iyisini arayanın yolunu takip etmeyin."
Yararı: Hareketlerin ve tavırların bilinçli tekrarıyla istikrar; manevi, entelektüel bir gelişimin nedeni, gerçek bir zevk almanın garantisidir, çünkü ustalık dayanıklılıktan gelir. İstikrarın bir diğer yararı da, aile, arkadaş ya da profesyonel anlamda bir gruba aidiyet ve iç güven duygusunu güçlendirmesidir. Zorluklar karşısında dayanıklılık şüphesiz zihinsel karışıklık ve kronik tatminsizliğe karşı en iyi panzehirlerden biridir. Zorluklara dayanarak, kendi içimizdeki yeni kaynakları keşfedebilir ve özgüvenimizi güçlendirebiliriz.
Uygulama: Aile ya da arkadaş gruplarıyla yemekler, davetler, kutlamalar gibi kalabalık buluşmaları yeniden uygulamaya başlayın. Randevularınızı belirli gün ve saatlere alıp sonrasında gelişmeyi değerlendirin. Her alandaki istikrarlı davranışlarınızı listeleyin. Haftalık veya aylık tüm randevularınızı ya da programlarınızı ertelemeden ya da bahane bulmadan onurlandırmaya çalışın. İş, ilişki, ev gibi konularda değişiklik planlıyorsanız, size avantajları ve dezavantajları konusunda gözden geçirmenize yardımcı olacak bir arkadaşınız ile konuşun.



Hafıza mühendisliği

Hafızamızın bize yaptığı küçük oyunların farkında mısınız? İstanbul Arel Üniversitesi'nin Psikoloji Bölümü'nde adli tıp üstüne uzman olan Araştırma Görevlisi Ezgi Ildırım Özcan, hafızanın bilmediğimiz yönlerini anlatıyor.

Küçükken sonu polis karakolunda biten bir suç işlediğinizi hatırlıyor musunuz? Hatırlamıyor musunuz? Hafıza mühendisleriyle yapacağınız üç görüşme sonrasında olayı bütün detaylarıyla hatırlayabilirsiniz. Üniversite öğrencileriyle yapılan deneyde üç görüşme sonrasında öğrencilerin yüzde 70'i aslında karışmadıkları suç olayını hatırlamakla kalmayıp, olaya ve polisle yaptıkları görüşmeye ilişkin detaylar vermişler. Bu araştırma hafızamızın kusurlu yanlarını gösteren çalışmalardan sadece biri.

Hafıza oyunları

Ofise yeni gelen kişinin bir türlü hatırlayamadığımız ismi, unuttuğumuz doğum günleri, gözümüzde zamansız canlanan anılar... Bunların hepsi hafızamızın bize karşı oynadığı küçük oyunlar. Hafızamızın kusursuz olmadığı gerçeğiyle neredeyse her gün yüzleşiriz. Bu kusurlar bize sadece gündelik hayatta sorun yaratmazlar; adli sistem içerisinde daha büyük sorunlara neden olabilirler. Pazar alışverişinizi yaparken, biri 'Hırsız!' diye bağırdı ve kendinizi tam da bir suç olayının ortasında buldunuz. Polise vereceğiniz ifade sizce ne kadar güvenilir ve doğru?
Bu sorunun cevabına ilişkin ilk çalışmalar, 1900'lü yılların başlarında yapıldı. Binet ve Stern öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar, hafızanın güvenilir bir kaynak olmadığını ortaya koydu. Stern, adli açıdan bu konunun önemini vurgulayarak, tanık ve mağdur hafızalarının güvenilir olmamasının tehlikeli sonuçlar doğurabileceğini belirtti. Psikolog Frederic Bartlett ise hafızanın yeniden inşa edilebilir yapısından bahseden ilk kişi. Hayaletlerle savaşan ve savaş sırasında kendisi de ölen bir gencin hikâyesini anlatan "Hayaletler Savaşı" öyküsüyle yaptığı çalışmada, insanların hafızalarındaki anıları yeniden nasıl yapılandırdıklarını gösterdi. Hikâyeyi iki kere okuyan katılımcılar hikâyedeki

ISTOCK



detayları değiştirmiş, bazı katılımcılar hikâyedeki kişilerin arasındaki konuşmalara eklemeler yapmış, bazıları ise hikâyeyi kısaltmıştı. Barlett günlük hayatımızdaki olayları aynı deneydeki gibi farklılaştırıp yeniden inşa ettiğimizi belirtmişti.
Hafızaya ilişkin bu çalışmalarla birlikte adli psikoloji alanının gelişmesi ve adli sistemde bunun aktif rol oynaması, hafızanın kusurlarına ilişkin araştırmaların 1970'li yıllarda hız kazanmasını sağladı.
Bu araştırmalar hafızamızın kusurlu yapısını gözler önüne sermekle kalmayıp durumun ciddiyetini de ortaya koydu. Öncelikle hafızamızı etkileyen birçok unsur olduğu ortaya çıktı. Sizin kim olduğunuz, olayın içeriği ya da polisin soruşturma sırasında kullandığı teknikler bunlardan bazıları. Örnek olarak; olay anında birilerine silah doğrultulmuşsa, olaya ilişkin silah haricindeki bütün detayları hatırlamanız zor olacaktır. "Silah etkisi" diye adlandırılan bu durumda; dikkatiniz hayatınızı kurtarmaya yönelik olarak silaha odaklanır ve diğer tüm detayları göz ardı eder. Bu durumda olaya ilişkin anılarınız kısıtlı kalır.

Anıların yeniden inşası

Olayı hafızamıza nasıl kodladığımız önemli bir konuyken, diğer önemli konu ise bu anıları nasıl sakladığımız ve geri çağırdığımız. Kısacası anılarımız ve hafızamız sonradan da değişme ve bozulma riski altında. Tanıklık yaptığınız olaya ilişkin televizyonda, gazetede, sosyal medyada gördükleriniz, duyduklarınız ve okuduklarınız kendi kodladığınız anıyı bozarak tekrar yapılandırır. Hafızanız eksik bilgileri buradan tamamlayabilir ya da var olan anıyı bu bilgilere göre tekrar düzenleyebilir. Sonuç olarak olaya ilişkin tüm bilgilerin birbirine eklendiği yepyeni kolaj bir anınız olur. Bu bozulmadan sorumlu olan tek şey >>

SORU İÇERİSİNDE KULLANILAN KELİMELER SADECE CEVAPLARI DEĞİL, OLAYA İLİŞKİN ANILARIMIZI DA YENİDEN YAPILANDIRIR.

>> haberler ve sosyal medya içerikleri değil. Arkadaşlarımız, olaya bizimle tanıklık eden diğer kişilerle olan konuşmalarımız, olayla ilgili sorulan sorular ve sonradan öğrenilen tüm bilgiler anılarımızın yeniden inşasına sebep olur. Soru sorulurken kullanılan kelimeler ve soruluş şekli anılarımızı değiştirir. Sizden olay yerinde gördüğünüz kişinin boyunu tahmin etmenizi istesem ama bu soruyu sorarken, "Olay yerindeki adamın boyu ne kadar kısaydı?" diye sorsam, tahmininiz adamın boyunun kısa olduğu yönünde olur. Aynı sorudaki tek kelime değiştirilerek cevabınızın da değişmesi sağlanabilir. Soru, "Olay yerindeki adamın boyu ne kadar uzundu?" diye sorulsaydı, adamın boyuna ilişkin tahminiz daha yüksek bir sayı olacaktı.

Soru içerisinde kullanılan kelimeler sadece cevapları değil, olaya ilişkin anılarımızı da yeniden yapılandırır. İki arabanın çarpıştığı bir kaza videosu izlettirilen kişilere iki farklı şekilde soru sorulur. Deney gruplarından birine "Kaza sırasında arabalar ne kadar hızlıdır?", diğer gruba ise "Kaza sırasında arabalar ne kadar yavaşlamıştır?" sorusu yöneltilir. Grupların arabanın hızına ilişkin verdikleri cevaplar değişmekle kalmamış, kazaya ilişkin diğer detaylar da değişmiştir. "Hızlı" kelimesinin geçtiği soruya cevap verenler daha şiddetli bir kaza anısını yeniden inşa edip, arabalarda fiziksel hasar ve kaza sırasında yaralananlar olduğuna ilişkin sorulara olumlu cevaplar vermişlerdir. Oysaki kaza videosunda bu tür görüntüler yoktur.

Sadece ufak kelime değişiklikleri anıyı yeniden yapılandırmakla kalmıyor, cevaplandırdığımız sorunun içine saklanmış farkına bile varmadığımız ek bilgiler de anılarımızı tekrar kurgulamamıza neden oluyor. Arka arkaya sorgulama sırasında gelen sorulara cevap verirken, hangi bilgiden yararlandığımız hafızamızın inisiyatifine kalıyor. Konu ile ilgili Psikolog Elizabeth Loftus'un yaptığı öncü araştırmada, kaza videosu izletilen deneklere iki farklı soru soruluyor. Dikkatli olunması gereken nokta ise sorulardan birinin hileli olması. Hileli soru: Kırmızı araba dur levhasının önünde durduğunda, başka bir araba yanından geçmiş miydi? Sorunun içinde "dur levhasına" ilişkin yanlış bir bilgi vardır. Kaza videosunda "yol ver levhası" varken, soruyla birlikte gelen yeni bilgi olay yerinde "dur levhası" olduğudur. Bu bilgi, kırmızı araba dur levhasını mı, yol ver levhasını mı geçmiştir sorusuna verilen cevabı değiştirmiştir. Katılımcıların doğru cevap oranı yüzde 41'de kalmıştır.

Hepimiz hafıza mühendisiyiz

Hafıza mühendisleri sadece var olan anıları değiştirmekle kalmıyor, olmayan anıları hafızanızda var edebiliyorlar. Çocukluğunuzda gittiğiniz markette kaybolduğunuza ilişkin yeni bir anının oluşmasını sağlıyorlar. Gerçek olmayan, markette kaybolduklarına ilişkin çocukluk anılarını okuyan katılımcılar daha sonraki görüşmelerde bu olayı hatırladıklarına ilişkin ifadelerde bulunmuş ve olayın nasıl olduğunu kendi eklemeleri ile anlatmışlardır.

Bu etki daha güçlü olarak görsel bilgi aracılığıyla sağlanır. Bilgisayar programı aracılığıyla düzenlenerek çocukken sıcak hava balonuna bindiklerini gösteren fotoğrafları gören kişilerin yüzde 35'i olayı doğrudan başka bilgi olmadan hatırlar. Hatırlayan kişilerin oranı üçüncü görüşme sonrasında yüzde 50'lere çıkar. Bu katılımcılar, fotoğraf dışında da olaya ilişkin bilgiler sağlamışlardır.

Hafızamızın yönlendirilmesi için hafıza mühendislerine ihtiyacımız yok. Aslına bakılırsa hepimiz birer hafıza mühendisiyiz. Çünkü çevremizdeki kişilerin, özellikle de tanıdıklarımızın dedikleri ve anlattıklarından da hafızamız etkileniyor. Aynı olaya tanıklık eden kişiler üzerine yapılan araştırmalar, aynı olaya ilişkin başkalarından duyduğumuz bilgileri kendi anımıza entegre ettiğimiz yönünde. Bilgiyi edindiğimiz kişilerin yakınlık derecesi de bilgiyi kabullenmemizde kolaylık sağlıyor. Yakın arkadaşınızın anısını değiştirmek aslında bu kadar kolay.

Hafızanın bu zaafları, günlük hayatımızda taşıdığı önemden daha fazlasını adli sistem içerisinde taşıyor. Amerika Birleşik Devletleri'nde yürütülen "Masumiyet Projesi", yanlış tanık ifadelerinin masum kişilerin nasıl ceza almasına sebep olduğunu açıkça ortaya koyuyor. Gelişen teknoloji aracılığıyla DNA analizi gibi yöntemler suçluların yakalanmasında güvenilir kanıtların mahkemeye sunulmasına olanak tanısa da tanık ifadeleri sistem içerisindeki önemini koruyor. Bu yüzden, hafızanın yönlendirilebilirliği ve diğer kusurları sıklıkla araştırılan konulardır.

Hafızanın yeniden inşa edilebilir yapısı hafızamızın özelliklerinden sadece biri. Buna karşın, hafızanın bu özelliğinin bir ceza mı yoksa lütuf mu olduğu ayrı bir soru.

Derleyen: **Ekin Nazlı**



Suçluluk duygusu yaratan altı düşünce

Hayali suçlardan kaçamıyoruz. Yaşamımız boyunca duygularımızı etkilemeye devam ediyorlar. Aslında suç işliyor da sayılmayız. Peki bu hayali suçlar neden bu derece ağır ve kaldırılması bu kadar güç? Suçluluk duygumuzu pekiştiren altı hayali suçu öğrenerek davranışlarınızın altındaki düşünce kalıplarını kırın.

Psikologlar bu hayali suçların köklerinin çocukluk dönemine dayandığını söylüyor. Hayali suçların temelini, kendi kendine yapılan hatalı suçlamalar ve ebeveynimizden aldığımız yıkıcı mesajlar oluşturuyor. Hayali suçlar çoğunlukla başarısızlık veya mutlu olamama halinden kaynaklanıyor.

1 İhanet ediyoruz

Tutkularımızla anne-babamızın yıkmaya cesaret edemediğimiz etik değerleri arasında yorucu çatışmalar yaşarız. Boyun eğme, sert bir eğitimin sonucudur. Ebeveynler çocuklarının kendi beklentilerini gerçekleştirmelerini isterler. Böyle yaparak çocuklarına kendini gerçekleştirmesi için hiçbir fırsat tanımamış olurlar.

2 Yük oluyoruz

Partnerimiz, arkadaşlarımız ve iş çevremizdeki kişilere karşı sonu gelmeyen özürler, gerekçeler ve fedakârlıklar sunuyoruz. Bu davranışın altında, çocukluk döneminde ebeveyninin hayatında "fazla" yer tuttuğuna dair olan inanış yatıyor. "Daha akıllı, daha itaatkâr veya daha sağlıklı olsaydım, anne-babam daha mutlu olurdu" gibi çarpıtılmış inançlar daimi bir şekilde onarım ve telafi davranışları sergilememize neden oluyor.

3 Anne-baba aşkını çalıyoruz

Başkalarının bize yaptığı iltifatlar ve duygu ifadeleri, zorlanmamıza ve kaçmamıza sebep oluyor. Bu davranışa genelde sevgililik ilişkilerinde rastlıyoruz. Bunlar anne-babalarının, kardeşini veya başkasını sevdiğini düşünen kişiler oluyor. Aynı şekilde ebeveynimiz tarafından idealleştirilmek de suçluluk duygusu yaratabiliyor. Suçluluk, başarısızlık ile ortaya çıkıyor ve "Görüyor musun, gerçekte ben bir hiçim" itirafını doğuruyor.

4 Anne-babayı terk ediyoruz

İşsizlik, borç, ilişkisel bağımlılık gibi şeyler hayatlarımızı berbat edebiliyor. Tuhaf bir şekilde, her türlü duygusal ve maddi özerklik kazanma girişimi kısa sürüyor. Bilinçdışının bu silahı, aslında kaynaşmanın aşırı bir şekilde olduğu anne-babamızdan ayrılmayı imkânsız hale getiren bir süreç. Çocuk ne zaman kendi kanatları ile uçmayı denese, anne-baba suçlayıcı bir hale dönüşüyor.

5 Aile üyelerini geçiyoruz

Sosyal, maddi, duygusal başarılarımız bizi tatmin etmiyor. En kötüsüyse, başarılarımızı ya sabote ediyoruz ya da değersizleştiriyoruz. Bu davranış temelde iki inanca dayanıyor: "Eğer var olmanın keyfinin tadını çıkarırsam, bencillik yapmış olurum" ve "Eğer başarırsam, başaramayan yakınlarımı küçük düşürmüş olurum".

6 Tamamen kötü oluyoruz

Diğerlerinin hatalarını tamamen kendi hesabımıza yazıyor, kendimizi suçlu ilan edecek durumlar yaratıyoruz. Çünkü aileler çocuklarının mükemmel olmasını istiyorlar. Bazı ebeveynler çocuklarının yaptıkları saçmalıkları düzenli bir şekilde onlara hatırlatarak değersizleştirir. Çocuk kendini herhangi bir şeye layık olmayan biri gibi hisseder.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/MARKUS BERNHARD

Spor psikolojisi

Sağlam vücut, sağlam kafayla olur

Sporcuların psikolojik gelişiminde ve sağlığında sporun nasıl bir etkisi olduğunu araştıran bir bilim dalı olan spor psikolojisi, performansı etkileyen psikolojik engelleri kaldırmaya yarıyor.

Yazı: **Esra Karagöz**

ISTOCK



Nasıl uygulanır?

Spor psikolojisi alanında çalışmak psikolojinin diğer alanlarına göre biraz daha farklıdır. Size bilinçli bir şekilde danışan sporcular vardır. Fakat sizi alıp takıma zorunlu bir psikolog olarak dahil eden bir yönetim olduğu zaman dirençle karşılaşmanız olasıdır. Güven geçidini aşmak için takımla hareket etmek, takım içi çalışmalar için grup terapileri ve oyunsal aktivitelerin çok faydası görülür.

Geleneksel spor psikolojisi çalışmaları, bilişsel-davranışçı çerçevede çalışmaya yönelimlidir. Ancak güncel literatür, sporcuyu anlamak ve destelemek için alternatif yaklaşımlar keşfetmeye başladı.

Yapısal aile terapisi de özellikle ergen sporcularla çalışırken faydası olan yöntemlerden biridir.

Tarihçesi

Spor psikolojisi; 20'nci yüzyılın başlarında, motor öğrenme, reaksiyon zamanı, öğrenmenin transferi, eşik belirlenmesi, duygu ve dikkat gibi fiziksel ve fizyolojik konuların incelenmesiyle ortaya çıktı. Psikolog Edward Wheeler Scripture, kişilik gelişiminde sporun rolüyle ilgili yöntemsel çalışmalar yapmış olsa da, 1898 yılında Psikolog Norman Triplett'in bisikletçilerle yapmış olduğu çalışma, psikolojik faktörler ve sporla ilgili ilk çalışma olarak kabul edilir.

Tanımı

Spor psikolojisi düşünülenin aksine sadece maç kazandırma değildir. Motivasyon, konsantrasyon ve dikkat, zihinde canlandırma, stresle mücadele ve gevşeme, hedef koyma, olumlu düşünme ve konuşma, performans rutinleri, öfke kontrolü, özgüven, komünikasyon, sakatlıkla mücadele, takım ve kişisel misyon belirleme gibi zihinsel tekniklerle sporcuların davranış ve düşüncelerini neden-sonuç ilkelerine bağlı kalarak inceleyip, sporcuların ve antrenörlerin performansını artırmaya çalışan bilim dalıdır.

Aynı zamanda spor psikolojisi egzersiz ve sporun, sporcuların psikolojik gelişimine ve sağlığına olan etkilerini bilimsel olarak araştırır. En iyi tanım en kısa tanım dersek; spor psikolojisi, performansın önündeki psikolojik engelleri kaldırmaya yarayan bilim dalıdır.

GENEL BİLGİ

Spor psikolojisi denince, aklınıza sadece sporcu gelmemelidir. Sporun içindeki herkes hatta her şey spor psikolojisinin bir parçasıdır. Mesela, tenis sporcusuyla çalışırken bir bakmışsınız raketle sporcuyu tartışırken bulmuşsunuz. Antrenör, hakemler, yöneticiler, sporcunun ailesi, menajerler spor psikoloğunun çalışma alanının içine girer.

ÜCRET VE SÜRE

Bireysel olarak danışan sporculardan seans ücreti alınır. Grup çalışmaları ya da takım çalışmalarında ise saat ve gün sayısına göre ücret belirlenir.

ÇOCUKLARA ÖZEL

Çocuklar için Felsefe Atölyesi

Açık Diyalog İstanbul, 11, 18, 25 Mart ve 1 Nisan'da çocuklar için felsefe atölyesi düzenliyor. Çocuklar için felsefe; bir masal, fabl, öykü, mitoloji, video veya bir nesne üzerinden yola çıkarak adalet, bilgi, özgürlük, mutluluk, sanat ve sevgi gibi günlük yaşamımızda sıklıkla karşılaştığımız felsefi kavramları bir kolaylaştırıcının rehberliğinde soruşturuyor. 7-9, 9-12 ve 13-16 yaş için ayrı ayrı düzenlenen ve dört hafta süren etkinliğin kayıt tarihi 9 Mart.
opendialogueistanbul.com


Çocuklar için Felsefe Atölyesi

Mart ajandası

SANAT TERAPİ

Sinematerapi

Psikoterapist Şule Öncü'nün hazırlayıp sunduğu Sinematerapi Atölyesi, film izleme hazzıyla içgörü ve farkındalık kazandıran psikolojik yorumları bir araya getiren, iyileştirici bir öğrenme ve gelişim platformu sunuyor. Kendini ve ötekileri daha iyi anlamak, ilişkilerindeki aksaklıkları gidermek, sorunlarına farklı bakış açılarıyla bakıp çözüm üretebilmek isteyen 18 yaşını doldurmuş herkes katılabiliyor. Atölye, Mart ayı boyunca her çarşamba 20.00-22.30 saatleri arasında Zorlu Performans Sanatları Merkezi'nde, Humanart işbirliği ile gerçekleşiyor. Bu ay, Kadınlık-Erkeklik Sorunları, İlişkinin Dönüşümü, Bağlanma-Bireyselleşme ve Yakınlık-Mesafe-Sınırlar başlıkları ele alınıyor. Biletlere Biletix'ten ulaşabilirsiniz.
suleoncu.com

Evvel Zaman Dışından Masallar

Evvel Zaman Dışından Masallar serisinin ilk dinletisi Orman Lokantası, 18 Mart'ta gerçekleşiyor.
Yekta Kopan'ın kaleme aldığı ve Serdar Biliş'in yönettiği Orman Lokantası, hep aynı masalları anlatmaktan sıkılan ve masalları kötü kalpli kahramanlardan arındırarak yeniden yazmaya karar veren kahramanımızın anlattığı bir Hansel ve Gratel uyarlaması.
Anlatıcılığını Gökçe Bahadır'ın üstlendiği, müzik ve danslarla renklenen bu masalsı macerayı kaçırmayın.
issanat.com.tr


Sinematerapi - Bağlanma/Bireyselleşme - Lars and the Real Girl

KONSER

Caz Zamanı

Cazın sevilen seslerinden Esra Zeynep Yücel, 16 Mart'ta Nardis'te sahne alıyor. Repertuarı, popüler jazz ağırlıklı olan Yücel'e enstrümanlarda Halil İbrahim Işık, Engin Recepoğulları, Şenova Ülker, Kağan Yıldız, Ekin Cengizkan ve Engin Kayhan eşlik ediyor.
nardisjazz.com

İstanbul Uluslararası Opus Amadeus Oda Müziği Festivali

Bu sene yedincisi düzenlenen İstanbul Uluslararası Opus Amadeus Oda Müziği Festivali kapsamında Rezonans, Philia Trio, Quarter Bassoon Ensemble, Duo SeRa ve CSO Cello Quartet, İstanbul'un birbirinden özel ve tarihi mekânlarında sahne alacak. 26 Mart'a kadar devam edecek festivalin biletlerine Biletix'ten ulaşabilirsiniz. Klasik müzik tutkunlarının şimdiden yerlerini ayırtmasını öneririz.
opusamadeus.com

SERGİ

Boş Ev ve Ada

Arter 16 Mart–15 Temmuz tarihleri arasında Can Aytekin'in "Boş Ev" ve Ali Mahmut Demirel'in "Ada" isimli eşzamanlı kişisel sergilerine ev sahipliği yapıyor. Eda Berkmen'in küratörlüğünü yaptığı Can Aytekin'in kişisel sergisi Boş Ev, izleyiciyi hatırlama ve hayal kurma üzerine bir oyuna davet ediyor. Arter'in ikinci katında ise Ali Mahmut Demirel'in İstanbul'daki ilk kişisel sergisi olan Ada yer alıyor. Başak Doğa Temür'ün küratörlüğünü yaptığı sergide Demirel'in terkedilmiş yapıları gözlemlediği "Post-Apokaliptik Ütopyalar" başlıklı yeni video serisi ve ilk deneysel video çalışmalarından biri olan "Hortum" bir arada sergileniyor. Sergiyi 15 Temmuz'a kadar Pazartesi günleri hariç her gün ziyaret edebilirsiniz.
arter.org.tr


Damdaki Kemancı

SİNEMA

İçinden Caz Geçen Filmler

Garanti Caz Yeşili, İçinden Caz Geçen Filmler serisiyle Bomontiada Alt'ta sinemaseverlerle buluşuyor. Sinema ve müziği buluşturan film gösterimlerinin bu ayki buluşması ise 25 Mart'ta "Amy" ile gerçekleşiyor.
2011 yılında hayata veda eden, müzik alanında yüzyılın gördüğü en önemli yeteneklerden biri olarak kabul edilen Amy Winehouse'un hayatını beyazperdeye yansıtan film, ünlü müzisyenin kendi anlatımı eşliğinde, daha önce görülmemiş arşiv görüntülerini izleyiciyle buluşturuyor. Bilet fiyatı 15 TL ve Mobilet'ten ulaşabilirsiniz.
bomontiada.com

KİTAP FUARI

CNR Kitap Fuarı

Yurt içi ve yurt dışından yüzlerce yazarı konuk etmeye hazırlanan CNR Kitap Fuarı'nın bu yılki teması "Oku". Temaya uygun olarak fuarda gerçekleştirilecek etkinliklerde, okumanın önemi ve kitapların hayatımız üzerindeki gücünü ifade edecek binin üzerinde etkinlik gerçekleştirilecek. 20 ülkeden yerli ve yabancı 350 yayınevinin katılımı ile düzenlenecek olan 5. Uluslararası CNR Kitap Fuarı'nı 10-18 Mart tarihleri arasında ziyaret edebilirsiniz.
cnrkitapfuari.com

TİYATRO

Damdaki Kemancı

Broadway'in efsane müzikali Damdaki Kemancı, Talimhane Tiyatrosu işbirliğiyle tiyatroseverlerle buluşuyor. Damdaki Kemancı müzikalinin oyuncuları arasında Binnur Kaya, Mehmet Ali Kaptanlar, Özgür Çevik ve Ceren Gündoğdu gibi değerli sanatçılar yer alıyor. Oyunu 21 ve 28 Mart'ta Zorlu PSM Drama Sahnesi'nde izleyebilirsiniz. **zorlupsm.com**



Ceylan Özdem
Psikolog, Brüksel Vrije Üniversitesi'nde öğretim görevlisi.

Teknoloji algıyı yönetiyor

İlk buluşmaya kırık telefonla gider misiniz?

G

Gelişen teknoloji hiç şüphesiz ki içinde bulunduğumuz kültürü de şekillendiriyor. Sosyal medya ve teknolojinin hayatımıza bu kadar yoğun şekilde dahil oluşu, kişiler hakkında bilgi almamızı hem iyi hem de kötü şekilde etkileyebiliyor. Mesela biriyle ilk kez görüşecekseniz, bu kişinin ismini sosyal medyada araştırıp önceden o kişi hakkında bilgi sahibi olabiliyorsunuz. Peki, bu dijital izlerimiz ve teknolojiyle değişen algılarımız ilk "date"lerimizi nasıl etkilemeye başladı?

Bu soruya en güzel cevapları, Singles in America adlı web sitesinin 5.500 kişi üzerinde yaptığı anketten çıkan sonuçlarla özetlemek isterim. Bu çalışmaya göre, kadınların yüzde 86'sı telefonunun ekranı kırık erkek hakkında kötü yargılama yapıyor. Aslında bu, kişinin ekonomik statüye ya da sahip olduğu mala ne kadar değer verdiğiyle ilgili bir test olarak da görülebilir.

Telefonların markası da kişilerin düşüncelerini etkileyebiliyor. Örneğin, android telefonu olanla iPhone'u olanlar da birbirleri için kötü düşünebiliyor. iPhone sahibi olanların yüzde 21'i android telefon kullananlar için olumsuz düşünüyor. Her ne kadar bu oran düşük olsa da markalara önem verenler var diyebiliriz. İlk görüşmede neredeyse herkes, cep telefonlarının masadaki sohbeti bölmesinden hoşlanmıyor. Aynı zamanda kişiler telefona gelen çağrıya cevap verilmesinden, başka birine mesaj atılmasından ve telefonun masada durmasından dahi hoşlanmıyor. Bu sebeple, ilk görüşmenizde telefonu masada ekranı görünecek şekilde koymamanızı ve sohbet boyunca kontrol etmemenizi tavsiye ederim. Gerçi telefon ekranı kapalı olsa da aklınız orada olabileceğinden, acil değilse hiçbir koşulda telefonun masada bulunmamasını ve sessizde olmasını öneririm.

İlk görüşmeden sonra birbirinizi sosyal medyadan eklediyseniz, sosyal medyalarınızdaki paylaşımlar da bir sonraki görüşme olasılığınızı etkileyebiliyor. Örneğin ankete katılanların çoğu, sosyal medyada çok fazla paylaşım yapan ve paylaşımları sürekli şikâyet içeren insanları itici buluyor. Bu anketten gelen diğer ilginç sonuç ise sosyal medyada paylaşılan fotoğrafların kalitesinin karşı tarafı etkileyebilmesi. İyi kalitedeki fotoğrafların karşı tarafı daha olumlu şekilde etkileyebileceğini söyleyebiliriz.

Son olarak, araştırmaya katılanların hemen hepsi aynı televizyon programlarını izlemekten hoşlanıyor. Beğendiğiniz benzer dizileri, filmleri bulup bahsetmeniz, ilk görüşme için de sıcak bir ortam sağlayabilir. Kendinizi ve gerçeğinizi saklamadan bazı değişen algılardan da haberdar olmak, ilk görüşmenizin daha eğlenceli geçmesine olanak tanır.

En iyi dileklerinizi ifade eden Bir Dünya Çiçek var.

TEV Bir Dünya Çiçek projesi sayesinde, davetler artık gençler için eğitim umudu. **tev.org.tr** adresine girin, dilediğiniz renkte çiçeği dilediğiniz davete, düğüne ya da açılışa gönderin, siz de bir gencin eğitim umudu olun.



TÜRK EĞİTİM VAKFI
1967

tev.org.tr | 444 0 838

BİR DÜNYA ÇİÇEK

